مسلسل الثقافة الجنسية (٤)

أحمد حسين فؤاد

دليل المتزوجين لحياة سعيدة

الطبعة الأولى

٢٠٠٨

تسويق ونشر

مجموعة أجيال لخدمات التسويق والنشر والإنتاج الثقافى

الكتاب: دليل المتزوجين لحياة سعيدة

المؤلف: أحمد حسين فؤاد

الطبعة الأولى: القاهرة ٢٠٠٨

رقم الإيداع: ٢٠٠٨/٣٤١٠

الترقيم الدولي: I.S.B.N. 977-6215-32-7

فؤاد، أحمد حسين.
دليل المتزوجين لحياة سعيدة أحمد حسين فؤاد/. - ط١. - القاهرة: مجموعة أجيال لخدمات التسويق والنشر والإنتاج الثقافى، ٢٠٠٨.
٢٧٦ص؛ ٢٤سم.
تدمك: ٧- ٣٢- ٦٢١٥- ٩٧٧
١- الزواج.
أ- العنوان ٣٠١.٤٢

دليل المتزوجين لحياة سعيدة

المدير العام خالد عبد الصمد خفاجي

مدير النشر عـــادل متـــولي

الجمع والصف الإلكترونى

القسم الفنى

إشراف وتنفيذ إيمان خفاجي

تصميم الغلاف: الفنان عطية الزهيرى



تسويق ونشر

مجموعة أجيال لخدمات التسويق والنشر والإنتاج الثقافى

الإدارة: ٥ شارع المصانع - من شارع شهاب

المهندسين – الجيزة – جمهورية مصر العربية.

تليفون: ٣٣٤٥٩٩٦٣ فاكس: ٣٣٠٢٦٤٣١

التسويق: ٠١٢٢٣٧٠٥٠٢٤ - ٠١٠١٨٨٩٣٦٣

E.mail: agyal.gro@hotmail.com

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

تراءى لى فى الفترة الأخيرة كثرة المشاكل والتعاسة فى الحياة الزوجية وذلك إنشغال الزوجين بمشاكل الحياة وقلة خبرتهما بها ومع سرعة دوران عجلة الحياة فقد نسى الأزواج أن لكل شئ فى الدنيا أسس وأصول وحتى الحياة الزوجية لها أسس وأصول قد لا يعرف معظم شبابنا شئ عنها؛ لذا كثرت المشاكل الزوجية داخل المجتمع التى أدت إلى الطلاق فى النهاية وقد رأيت أننى بما أعطانى الله من علم وبما أعطتنى الحياة من خبرة أكثر من أربعين عام زواج فمن واجبى أن ينتفع الشباب من علمى وخبراتى فى الحياة ولهذا السبب سأعلم من لا يعلم من الشباب ما هى أسس الحياة الزوجية السعيدة التى تحولها إلى حياة أسطورية من ليالى ألف ليلة وليلة فهيا معى أعزائى لنعرف ما هى أسس بناء الحياة الزوجية.

إن انتهت مراسم حفل الزفاف الذي كان متميزًا في كل شيء: متميزًا في بساطته وبعده عن التكلف والإسراف، وفي خلوه من منكرات الأفراح، اختلى العروسان في غرفتهما الخاصة، وما هي سوى لحظاتٍ حتى مد الشاب يده ووضعها على رأس عروسه، ثم دعا بالدعاء المأثور (اللهم إني أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه)، ثم توضأ وصلى بها ركعتين، وبعدها رفعا أيديهما بالابتهال إلى الله (تعالى) أن يوفقهما في حياتهما الجديدة، وأن يحفظ بيتهما الصغير من كل شر، وأن يجمع بينهما في خير.

بعدها جلسا يحددان الأسس التي سوف يقوم عليها بناء حياتهما الزوجية، والمعالم التي سوف يستضيء بها زورقهما الصغير وهو يسلك طريقه عبر الأمواج إلى بر الأمان. فكان مما اتفقا عليه:

أولاً: سلامة النية: فالنية هي أساس الأمر ولبه، فبصلاحها يتحول العمل من عادة إلى

عبادة، فاتفقا على أن يعقدا قلبيهما على نية صالحة في زواجهما؛ بأن ينطلقا في حياتهما الزوجية من المنطلقات التالية:

الاستجابة لأمر النبي ﷺ لشباب أمته بالمبادرة إلى الزواج في مثل قوله (يا معشر الشباب: من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج..) وكذلك احتساب إحصان الفرج وغض البصر وإعفة النفس، احتساب أجر إقامة البيت المسلم وفق منهج الله واحتساب إنجاب الذرية الصالحة التي توحد الله واحتساب تربيتهم التربية الإسلامية؛ لعل الله أن يخرج منهم من يحمل همّ هذا الدين، ويقوده إلى النصر والتمكين فإذا عقد الزوجان قلبيهما على هذه النية: صارت كل لحظة من حياتهما الزوجية عبادة يؤجران عليها، فيا لها من أجور عظيمة.

ثانيًا: التعاون على الطاعة: بأن يحض كل منهما الآخر على عمل الخير ويشجعه عليه، قال: (رحم الله رجلاً قام من الليل فصلّى وأيقظ امرأته فصلّت، فإن أبت نضح في وجهها الماء، ورحم الله امرأة قامت من الليل تصلي فأيقظت زوجها فصلّى، فإن أبى نضحت في وجهه الماء)

ثالثًا: إقامة البيت المسلم والأسرة المسلمة وفق شرع الله وسنة نبيه ﷺ، فلا يقْدِمان على خطوة إلا بعد أن يعلما حكم الله ورسوله فيها، فإن علماه لم يُقَدّما عليه شيئًا أبدًا: عرفًا، أو عادة، أو هوىً، ويستعليان بعقيدتهما، ويقفان بصلابة أمام التيار المضاد.

رابعًا: بناء حياتهما على المحبة والرحمة والمودة والعشرة الحسنة، امتثالاً لأمر الله ورسوله.

خامسًا: لا تمنع المحبة والعشرة بالمعروف بين الزوجين من أن يكونا حازمين مع بعضهما في التربية والتوجيه وخاصة من ناحية الزوج، فمحارم الله ﷻ لا مداهنة فيها، والتقصير في الأمور الشرعية لا يمكن السكوت عنه.

سادسًا: أن يكونا لبعضهما كما كان أبو الدرداء وأم الدرداء رضي الله عنهما كانت إذا غضب سكتت واسترضته، وإذا غضبت سكت واسترضاها، وكان هذا منهجًا انتهجاه من يوم زواجهما، وياله من منهج حكيم، فكم من البيوت هُدِّمت، وكم من الأسر انهارت بسبب غضب الزوجين معًا وعدم تحمل أحدهما للآخر

سابعًا: الزوجان بشر: ومن طبيعة البشر الخطأ والنقص، فإن وقع الخطأ والتقصير من أحد الزوجين في حق الطرف الآخر - إذا كان من الأمور الدنيوية - فعلى الطرف الآخر الصفح والعفو، فلا ينسى حسناتِ دهرٍ أمام زلةِ يومٍ، وعليهما أن

يغضا الطرف عن الهفوات الصغيرة مع التنبيه بأسلوب لطيف ليس فيه جرح للكرامة أو إهانة.

ثامنًا: المشكلات والعيوب والنقائص تبقى بين الزوجين فلا يطلع عليها الأهل والأقارب؛ لأن هذه الحياة حياة سرية ولا بد أن تبقى بين الزوجين، فالغالب على هذه المشاكل أنها إذا خرجت عن نطاق الزوجين فإنها تتطور وتتعقد.

تاسعًا: أخيرًا اتفق الزوجان أن يوضح كل منهما للآخر من أول يوم أهدافه في الحياة على المدى البعيد والقريب والوسائل التي يستخدمها للوصول إلى هذه الأهداف، فيكون لهما أهداف مشتركة يتعاونان عليها، كما يكون لكل منهما أهداف خاصة به، ولا بأس من أن يطلع زوجه عليها لكي يساعده عليها؛ ولا يقف حائلاً بينه وبين تحقيقها.

ولن أنسى أن الزوجين المباركين إذا وضعا هذه الأسس نُصْبَ أعينهما، وسجلاها في ورقة يكون مع كل واحد منهما نسخة منها، بحيث تكون ميثاقًا بينهما يراجعانه بين الحين والحين، واتفقا بألا تكون هذه الأسس والمعالم حبرًا على ورق، بل تتحول إلى واقع يحاولان تطبيقه قدر المستطاع، ويذكّر أحدهما الآخر بأن المسألة صعبة تحتاج إلى مجاهدة وصبر وتربية، وتعاهدا على المحاولة الجادة لتنفيذها.. فهذه معالم مباركة لكل زوجين وكل شاب وشابة مقبلين على الزواج، ينشدان السعادة الزوجية.. والله الموفق.

(ملاحظة للمتزوجين) يمكن لمن فاته شيءٌ أو كان يجهل بعض الأمور أن يتدارك اللحظات وليعقد اتفاقية مكتوبة يضمنها ما سبق بعد اختيار الزمان والمكان المناسبين (بأسلوب وحكمة) فهذه معالم في طريق الحياة الزوجية السعيده.

هذه هى أسس بناء الحياة الزوجية السعيدة والآن أعزائى هيا بنا معا لنتصفح هذا الكتاب الذى أدعو الله أن يوفقنى فيه ويكون علما ينتفع به ويساهم ولو مساهمة بسيطة فى جعل حياة الأزواج أسعد يهنؤن بسعادة دائمة لا انقطاع فيها

و بالله التوفيق

المؤلف



الفصل الأول

ليلة الدخلة

إن ليلة الدخلة هى أول ليلة فى بداية الحياة الزوجية حيث يصبح الزوجان روحا واحدة؛ لذا فهى من أهم الليالى فى حياة الزوجين حيث قد تقربهما من بعض إلى الأبد أو تنفرهما إلى الأبد ، أيضًا؛ لذا فلا بد من التعامل معها بأسلوب خاص جدا وأيضا دائما وأبدا تكون العروس خجولة وخائفة فى هذا الليلة فماذا تفعل أيها العريس مع عروسك وكيف تتعامل معها فى هذه الحالة وأيضا تتساءل كل عروس في عالمنا العربي وهي على بعد أيام من ليلة الزفاف وتكون متخوفة منها حيث تنتشر بعض الحكايات المتخلفة حول هذه التجربة وتنتشر حكاية بعض المشاكل التي تحدث للمتزوجات مثل عدم نزول الدم أو الخوف الشديد والتشنج فما هي الحقيقة وكيف يجب أن تمر هذه الليلة ؟ لا داعي للخوف أبدا ليلة الزفاف ليلة عادية وهي مناسبة سعيدة للاستمتاع الجنسي مع الزوج شرط الهدوء والاسترخاء والاهتمام بالقبلات والملامسات والملاطفات والمداعبات الحسية واللمسات الذكية بمناطق الاستثارة الجنسية مثل الشفتان، الرقبة، والنهدان وحلمات الاذن والثدي والأسطح الداخلية للفخذان والبظر والشفرات وعدم الإلاج مباشرة من الزوج حتى لا يسبب آلام وعسر الجماع لزوجته إلا بعد إطالة التمهيد بالمداعبات؛ كي يترطب المهبل ويسمح بدخول القضيب مخاوف العروس الشديدة تمنعها من الاستمتاع الجنسي مع الشريك الزوجي قد يسبب لها تقلصات مهبلية وحوضية لا إرادية قد تعوق الجماع لمدة طويلة.. واطمئنك فإن النزيف المهبلي في ليلة الدخلة يكون عبارة عن نقاط قليلة من الدم على حسب نوعية غشاء البكارة وقد لا يحدث نزيف بالمرة إذا كانت العروس ذات غشاء مطاطي يسمح بالإلاج دون أن يتمزق اطمئني اهدئي استرخي لكي تستمتعي وبذكائك الأنثوي أرشدي عريسك على مناطق الشهوة العارمة كي تحققا الانسجام والمتعة المنشودة للقضيب كي تحققا النشوة المشتركة.

وأيضا لا داعى للخجل أو القلق لتكون الليلة مرضية لكليكم هل سألت نفسك مرة هذا السؤال، كيف ستكون أول ليلة لي مع زوجي؟ أو ما هي وضعية الجنس التي يفضل أن نعمل عليها في أول ليلة لنا من ممارسة الجنس؟ وهل تقتصر الممارسة الجنسية لأول مرة على الجنس المهبلي أم هل نستطيع القيام بأنواع أخرى؟ لا داعى للخجل أو القلق، فالحقيقة هي أن أول ليلة أو ليلة الدخلة كما تعرف عاميا قد لا تكون الليلة الخيالية التي تتحدث عنها الأفلام والقصص الرومانسية. بل على العكس، قد لا تكون مرضية جدا لكلا الطرفين.

فعلى الأغلب أن الرجل (غير المجرب)، لن يصل إلى الذروة بسرعة، كما أن الفتاة لن تقترب من بلوغ الذروة مطلقا. ولن يكون بالأمر الممتع أبدا، بل قد يتخلله ألم ونزيف إذا ما كان الجماع خشنا. أما المرة الثانية فقد يدوم الانتصاب لبضعة ثوانٍ أطول، لكنّ الجماع لن يكون عظيما مثلما بنيته في تخيلاتك.

وبالنسبة للمرة الأولى ينصح بممارسة الجنس بالوضعية الأساسية – أي، الرجل في الأعلى. عند الدخول واعتمادا على ردّ فعل الزوجة (فقد تجد بعض النساء المرة الأولى التي يمارسن فيها الجنس مؤلمة جدا) يمكنك أن تضيف بعض المداعبة والتغير على هذه الوضعية. حاول تجربة ثني واحدة أو كلا ركبتيها نحو أكتافها؛ هذا سيسمح باختراق أعمق. على كل حال، لا تحاولا القيام بحركات بهلوانية، يكفي أن تستلقيا في السرير وتفكرا في طرق مريحة، مثل وضعية الملعقة (كلاكما تستندان إلى جانبكما الأيمن بحيث يكون الرجل إلى الخلف ويتم الدخول من الخلف إلى المهبل) أو يمكنكما محاولة وضعية المرأة في الأعلى. حالما تصبحا أكثر راحة في ممارسة الجنس وتبدأن في فهم قدرات أجسامكما فسوف تنطلقان في اختبار المتع والمغامرات التي تحلو للمتزوجين حديثا.من جهة أخرى لا يوصي خبراء العلاقات الجنسية بممارسة الجنس الشرجي خصوصا للمبتدئين وذوي الخبرة القليلة. فهناك تفاصيل لا يذكرها معدو الأفلام الإباحية والجنسية وهي أن هذا النوع من الجنس مؤلم، ويحتاج إلى الكثير من الكريمات والجل المرطب.

وأخيرا لا تنسيا أن الكثير من المداعبة قبل الجماع يعني سعادة للطرفين وشعورا رائعا بالألفة والتواصل، وبأن الطرفين لا يستغلان بعضهما البعض لتفريغ المشاعر الجنسية بل يتناغمان معا ليصلا ذروة مشتركة.

وعزيزى العريس أنت أيضًا يجب أن تعلم أن الرجل لا يجد صعوبة فى ليلة الزفاف لفض البكارة لذا لابد أن يتعامل مع الزوجة بلباقة ومودة

الحوار والتفاهم

ونذكر في هذا الصدد مسألة الحوار والتفاهم في هذا الموضوع لأهميتها البالغة، فيجب أن يتعود الزوجان قبل وبعد وأثناء اللقاء التكلم في هذا الموضوع، بمعنى أن يسأل كل طرف الآخر عما يسعده ويثيره، ويسأله إن كان له طلبات خاصة في هذه المسألة.. خاصة الزوجة التي تحتاج من الزوج أن يتفهم حالتها، حيث أن بعض النساء يتأخرن في قضاء وطرهن، ويحتاج الأمر إلى تفاهم وحوار حتى يصل الزوجان إلى الشكل والوقت المناسب لكل منهما.

شفاء الجهل

شفاء الجهل السؤال.. وكثير من أمور الليلة الأولى تحتاج للسؤال وطلب المعرفة السليمة والبعض يلجأ إلى وضع وسادة تحت ظهر الزوجة لتسهيل عملية الفض والجماع وهي مسألة غير طبيعية تجعل الزوجة في وضع غير طبيعي مما يجعلها تتوتر وتشعر بحدوث شيء غريب يستدعي ترتيبات خاصة.. بل إن هذا الوضع قد يسبب لها آلامًا فيزداد التوتر، ويترسخ في ذهنها، وتستدعي ذكريات الألم التي سمعتها مما قد يجعلها في رد فعل غير إرادي للمقاومة، ومن ثم تفقد التهيئة النفسية التي حدثت لها، لذا فالوضع الطبيعي التلقائي بدون تكلف يصل إلى النتيجة المرجوة.

وأيضًا هناك اعتقاد خاطئ لدى كثير من المتدينين عن كراهة النظر إلى عضو المرأة وهذا الرأي رفضه كثير من العلماء، أن حدوث العلاقة الزوجية يستدعي النظر فلا يعقل أن تتم بغيره.

إن هذه النقاط التي ذكرتها يفضل أن يتدارسها الزوجان سويًا قبل الزفاف بأسبوع أو أسبوعين ويتحاورا فيها ويتفاهما بصددها حتى يصلا إلى فهم مشترك حتى إذا أشكلت عليهما مسألة لا يتحرجا أن يسألا المتخصص حتى يصلا سويًا إلى تصور لهذه الليلة، وما يحدث فيها دون تخوف ونختصر ما قلناه في كلمات قليلة: اللقاء الطبيعي.. لا ألم ولا نزيف ولا أوضاع خاصة. التهيئة والمداعبة.. الفهم لتركيب ووظيفة الأعضاء..

واجب الزوج الخلقى فى ليلة الزفاف

صحيح أن الرجل لا يجد صعوبة فى ليلة الزفاف لفض البكارة غير أنه لابد أن يتعامل مع الزوجة بلباقة ومودة، فهذه فتاته غادرت منزل والديها ثم وجدت نفسها معه فى عالم آخر جديد، فيجب أن يشعرها زوجها بمودته ومحبته وملاطفته، لا أن يعتبرها فريسة يجب عليه أن ينقض عليها ويفترسها، بل يجب عليه أن يتصرف معها فى هذه الليلة كخطيبة لا كامرأة أو زوجة، ليست هذه الليلة ليلة متعة، بل هى ليلة حب، ليلة حب غير جنسى، وأهمية هذه الليلة هى أهمية نفسية أكثر منها جسدية، فلتكن ليلة مودة ومحبة، وليست ليلة حربية وافتراس، وعلى الرجل ألا يبحث عن اللذة فى هذه الليلة، بل يهتم بالزوجة ولا يجرح شعورها بتسرعه ورعونته، فهو سيحصل على كل مطالبة بالتروى، وفى ظلال نور خافت، بعد أن يترك لعروسه حريتها فى التعرى من ثيابها، فلا يدخل عليها إلا بعد اضطجاعها فى الفراش، وعليه هو أيضًا أن يتعرى إما فى غرفة مجاورة أو وراء ستار مثلا، ولا يفاجئها بمنظره العارى؛ لأن ذلك يؤلف لديها مشهدًا تشمئز منه فى اليوم الأول ولتقوية معنويات المرأة وتشجيعها على التخلص من الخوف والرهبة يجب أن يجرى فض البكارة بدون تكلف.

قبل البدء فى إدخال القضيب لابد من أن يقوم الزوج بمداعبة عروسه وملاطفتها بشكل عاطفى، ويبالغ فى المداعبة والملاطفة، والتقبيل والمعانقة ويبادل زوجته الهمسات العاطفية والكلمات واللمسات الدافئة، حتى تثار عروسه ويترطب المهبل بفعل الإفرازاته المهبلية الناتجة عن الإثارة، وبرفق يقوم الزوج بإلاج رأس الحشفة ما بين الشفرين الصغيرتين باتجاه الغشاء تقريبًا، ويبادل عروسه الهمسات العاطفية، فلا تمضى دقائق معدودات حتى يصبح الإلاج ممكنا وسهلا، ونقصد من كل ذلك أن تكون عملية فض البكارة فى جو من المودة والحب والهدوء، لا أن تكون فى صورة وحشية وافتراس، فليس من المستحب أن تبدأ الحياة الزوجية بالاغتصاب، وإذا فشل الزوج فى فض الغشاء فى الليلة الأولى فعليه أن يؤجل ذلك إلى صباح الغد.

و يجب أن تعرف عزيزى الرجل حتى لا تحول ليلة زفافك إلى جحيم أن النزيف لا يعنى العذرية وليس شرطا أن تزف كل فتاة فى المرة الأولى التى تمارس فيها الجنس

حيث لا تعادل فرحة الزفاف أي فرحة أخرى، ولكن غالبا ما تصاحب مشاعر السعادة هذه مشاعر القلق والتوتر من ليلة الدخلة أو الليلة الأولى للاتصال الجنسي بين الزوجين، ولأن مجتمعاتنا المحافظة تركز على أهمية العذرية وغشاء البكارة فإنها تضع على الفتاة ضغطا هائلا لاجتياز هذه الليلة بسلام. ولقد سمعت عن عائلات كثيرة من دول عربية وإسلامية تشترط خروج العريس ومعه دليل عذرية الفتاة في هذه الليلة قبل أن تكتمل الاحتفالات بالزفاف. ولكن ماذا لو لم تنزف المرأة في هذه الليلة؟ وهل هذا ممكن أساسا؟تقول الدكتورة بين ماري، اختصاصية أمراض نسائية في المجمع الطبي بشيكاغو، "ليس شرطا أن تنزف كلّ فتاة في المرة الأولى التي تمارس فيها الجنس". إن غشاء البكارة هو نسيج حيوي موجود في فتحة المهبل؛ ويحتوي هذا الغشاء على ثقب يمر منه دمّ الحيض. وأحيانا، قد يكون هذا الثقب كبيرا. أثناء الاتصال الأول، قد يتمدد غشاء البكارة، بدلا من أن يتمزّق - في مثل هذا الحالة، لن يكون هناك نزف. وأحيانا إذا تمدّد غشاء البكارة للمرة الأولى أثناء ممارسة الجنس، فقد يتمزّق وينزف لاحقا، أثناء اتصال أكثر نشاطا.

وفي أحيان كثيرة يتمزق غشاء بكارة الفتاة العذراء قبل ممارسة الجنس بسبب استعمال السدادة القطنية، أو أثناء الفحص الطبي للمهبل أو بسبب الإصابة جراء السقوط على عارضة أو دراجة على سبيل المثال، أو بسبب أحداث أخرى. فإذا تمزّق غشاء البكارة لأي سبب كان فلن تنزف الفتاة عندما تمارس الجنس للمرة الأولى.وعلى أية حال، أنت عذراء إذا لم تمارسي الجنس أبدا، فالنزيف لا يعني العذرية المطلقة.

غشاء البكارة هو نسيج غاية في الرقة - غالبًا - قد يغيب، وقد يغلظ، ولا يكون وجوده دليلاً أكيدًا على العذرية، كما لا يكون فقدانه دليلاً أكيدًا على عدمها.

وفي أوساط الفتيات فإن بعضهن تسمح لمن تخادن أو ترافق أن يعاشرها في الدبر، أو يعاشرها دون إلاج كامل، فهل تعتبر أن هذه الفتاة عذراء رغم أن غشاءها سليم تمامًا؟ الذي أردنا أن نقوله أن هناك فارقًا كبيرًا بين التأكد من سلامة الغشاء أو حالته، وبين كون ذلك قرينة أكيدة على عفة المرأة أو عذريتها.

فبالنسبة للعذرية والعفة قلنا: إن وجود الغشاء لا يعتبر قرينة عليها، وبالنسبة للغشاء وحالته فإن الذي يستقل بتقرير هذا هو طبيب النساء، وأدق منه الطبيب الشرعي، فهل تتصور عقلاً ومنطقًا أن هناك من ستطاوعك أو يطاوعك أهلها حين تقول: أريد تقريرًا

من الطبيب الشرعي عن حالة غشاء بكارتك؟! في الوقت الذي نؤكده بأن وجوده أو عدمه ليس دليلاً أكيدًا على عفة أو انحراف؟!!

غشاء البكارة مجرد رمز – قد يكون أو لا يكون – على عفاف المرأة، ولكنه ليس دليلاً على هذا العفاف وجودًا أو عدمًا، الخلق، والدين، والمنبت الطيب، وحسن المعاشرة بالمعروف، والسيرة الطيبة بين الناس كلها علامات، أو أدلة - إن شئت- على العفاف "ولو غاب الغشاء" وهذا الغشاء مجرد علامة مادية لا ترقى إلى مستوى القرينة على عذرية أو انحراف، حتى أن المحاكم "في الأغلب" لا تحكم ببطلان عقد الزواج أو فسخه إذا تبين للزوج بعد الزفاف، والدخول بزوجته أنه لا وجود لهذا الغشاء؛ لأنه يغيب لعوارض كثيرة وبسيطة أحيانًا.

وإن مما لا شك فيه أن الشاب والشابة، يتطلعان في لقائهما الأول على فراش الزوجية ليبدآ مرحلة جديدة وهذا أمر فطري في الزوجين، بل إنه يثير قلقهما مبكرًا ويأخذ من تفكيرهما الكثير بمجرد الشروع بالاستعداد لحفلة العرس ويتصاعد الأمر مع اقتراب (اليوم الموعود)، يعزز ذلك كثرة القصص والروايات والتصورات التي مرت علي أذهان ومسامع كلا الخطيبين، ولكن قد تكون مفاجأة الواقع مختلفة عن التصور، لذلك لا بد لكل واحد منهما من مراعاة الآخر في الليلة الأولي والتعامل معه برفق ولين، ليتم الاتصال بينهما بالتوافق والرغبة المتبادلة.

ولقد كتب كثير من الباحثين والعلماء في هذا الموضوع، واتفقوا جميعًا علي أهمية هذه الليلة لما تتركه من آثار في نفسيتهما، وأكدوا ضرورة أن تتم بيسر ورفق، وأن يراعي الزوجان ما يلي:

اللقاء الأول بين الزوجين له أهمية خاصة في حياة كل منهما، ونجاحه يزيد التوافق بينهما، كما أن أي قصور يحدث فيه يكون نواة للتنافر وعدم الألفة فيما بعد، فاحرصا علي إنجاح لقائكما الأول بقدر ما تستطيعان لتحظيا معًا بالسعادة.

القلق من هذه الليلة أمر طبيعي ويعتري أغلب المقبلين علي الزواج ذكرانًا وإناثًا، فلا تظنان أنكما مختلفان عن غيركما أو أن بكما علة، (حتي لو سمعتما من كثير ممن حولكما أنهم لم يصابوا بمثل ذلك).

شاورا من تريانه أهلاً للمشاورة في هذه الأمور، واستفيدا من مواقف من سبقوكما منتفعين بإيجابياتهم متجنبين سلبياتهم. حضّر قبل الدخول – كلامًا يسيرًا تُحدث به

عروسك بلطف وبشاشة، فإن لم تجد في نفسك الجرأة على استهلال الحديث فيمكنك أن تحضر معك هدية صغيرة فتهديها لها وتعلق تعليقًا يسيرًا، وتنتظر رأيها وتستمع منها، ثم تتدرج وتنتقل في حديثك إلى ما سبق أن حضرته من نقاط فتكسر بذلك جو الارتباط والقلق.

حادثها عن سبب اختيارك لها ورضاك بها وسعيك في خطبتها، واجعل ذلك بطريقة تبعث في نفسها الطمأنينة والارتياح لك، كزوج يُشعرها بتفهمه لها منذ البداية.

أخبرها أنك تدرك ما لديها من مشاعر تنتابها في هذه الليلة؛ لأنها خرجت من البيت الذي تربت فيه طيلة عمرها كما أنها ستعيش حياة جديدة وتتحمل مسؤوليات كبيرة، وكرر عليها إدراكك لهذه الأمور.

أعطها الفرصة للتعبير عما في نفسها ولكن بعد أن تمهد لها الطريق بالتطمأنة والتلطيف، واعرف ما ينتابها من مشاعر وأحاسيس، ومدي ارتياحها أو قلقها، وعلي أي شيء هي قلقة

ينبغي ألا يشعر أي من الطرفين بحرج، فكل منهما إنما يستجيب لغريزة فطرية أودعها الله تعالي فيه وشرع له طريقًا مبرحًا لإشباعها، كما أنها الوسيلة لإنجاب الذرية.

لا تتوقع من عروسك أن تبادرك هي برغبتها في لقاء تلك الليلة، فهي لن تفعل ذلك، لحيائها الشديد، ولكن ينبغي أن تبدأ أنت بالخطوة تلو الخطوة، وهي ستتجاوب معك في كل خطوة، وهكذا حتي ينتهي الأمر.

لا تستعجل بل عليك أن تأخذ الأمر بالتلطف والرفق، ولو استغرق ذلك أيامًا، إذ لا فائدة في العجلة، ولا مصلحة. لا تكوني فاترة المشاعر تجاه عريسك؛ لأن فتورك هذا يسبب له خيبة شديدة، تؤدي في كثير من الحالات إلى الفرقة والطلاق، أو إلى حياة زوجية تعسة.

تعاونا وليتجاوب كل منكما مع الآخر، فيسهل إتمام الأمر، وبأسرع وقت.

لذا الآن سنتكلم عن ليلة الدخلة وكيف نتعامل معها: ليلة الزفاف أو الدخلة هي البداية الفعلية للحياة الزوجية وفيها يتم غالبا أول اتصال جنسي بين الزوج وزوجته ومن المفروض أن تتم الأمور بشكل عادي وهادىء

ولكن ذلك يحدث عندما يكون المجتمع ناضجا وواعيا ولكن للأسف في ظل

التعقيدات الكثيرة التي تعاني منها المجتمعات العربية وبالذات فيما يخص الجنس أصبح لزاما على المرء أن يكون على مستوى الحدث في تلك الليلة.. ويعاني الشباب كثيرا من جهلهم في معرفة التصرف الصحيح في تلك الليلة وماذا يمكن أن يحدث وكيف يمكن التصرف ؟

وفي السطور التالية بعض النصائح العملية الواقعية بعيدا عن الخرافات الجاهلة التي تربت في رؤوسنا عن ليلة الزفاف وأضمن لمن يتبعها أن تتم الأمور بسلام وبشكل جيد وناجح

١- ليلة الزفاف في مجتمعاتنا ليلة طويلة مرهقة متعبة بسبب تلك العادات والتقاليد التي لا تمت للواقع بصلة والتي ليس من وراءها إلا المظاهر الفارغة والتباهي الكاذب، ولا يكاد ينتهي العروسان منها ويختليان ببعضهما إلا وقد نال التعب منهما والإرهاق، لذا فإن أفضل شيء يقومان به هو الراحة والحديث والمداعبات الخفيفة ومن ثم الخلود لنوم مريح في أحضان بعضهما البعض، وقد يبدو هذا الكلام مستغربا ومستهجنا ولكنه الدواء المر الذي ينفع إذ إنه من العبث ممارسة الجنس ولأول مرة بين الزوجين في ظل الإرهاق والتعب فذلك سيؤدي إلى عواقب سيئة في كثير من الأحيان، ولا يوجد أي أمر بالقيام بالاتصال الجنسي في تلك الليلة، وإنما هو نوع من الأعراف الظالمة الغاشمة التي سار عليها سيرا أعمى دونما تفكير أو تمحيص، وإن القيام بالأمور العادية في ظل الإرهاق والتعب والأعصاب المشدودة يؤدي إلى نتائج عكسية فكيف بالجنس وهو يحتاج إلى نوع من الراحة النفسية والأعصاب الطبيعية

٢- نخلص من النقطة الأولى أن المطلوب هو راحة جسدية ونفسية وانسجام عاطفي جنسي قبل اللقاء الأول بين الزوجين وكل إنسان أدرى بأحواله وبما يتفق مع ظروفه ومن ثمَّ تأتي المرحلة الثانية وهي التهيئة للعملية الجنسية الأولى ويكون ذلك بالكلام والملاطفة والضحك والفرفشة والمداعبات والقبلات والغزل ولفترة ليست بالقصيرة؛ لأن أغلب الرجال يتعاملون مع المرأة كما يتعامل الصياد مع الفريسة فيستعجلون في الإلاج قبل أن تتهيأ المرأة للجماع، إذ إنَّ النساء عموما يحتجن إلى تهيئة أطول من الرجال وعندما يقوم الرجل بإلاج قضيبه في فرج زوجته لأول مرة ولم يقم بتهيئتها جيدا يتسبب لها ذلك في آلام جسدية ونفسية ولا يتم الأمر بشكل

جيد؛ لأن عملية الاتصال الجنسي الأولى في حياة المرأة لها أهمية ومكانة كبيرة عند النساء وتعتبر من الأحداث الكبيرة في حياة الزوجة ويجب على الزوج مراعاة ذلك وألا يتعجل الإلاج قبل التهيئة المطلوبة.

٣- عملية الإلاج الأولى ينبغي أن تتم بلطف ولين وهدوء، ويمكن للرجل إذا وجد صعوبة في إلاج قضيبه في فرج زوجته أن يضع بعض المراهم أو زيت الزيتون على قضيبه لتسهل عملية الإلاج هذا أولا، وثانيا يتم إدخال القضيب بهدوء وبطء حتى تتم عملية إزالة غشاء البكارة بهدوء وبأقل ألم ممكن وما يقوم به بعض الرجال تحت تأثير الشهوة الشديدة من إلاج عنيف وكأن الأمر غواصة حربية يجري تزويدها بالطوربيدات في حالة حرب يضر بالزوجة وربما تسبب لها في تمزقات في جدار الرحم ونزيف لا سمح الله.

٤- هناك طريقتان لأفضل إلاج في ليلة الزفاف الأولى أن تنام الزوجة على ظهرها وتشد ساقيها إلى الخلف بيديها ويقوم الرجل بالإلاج ببطء والطريقة الثانية أن ينام الرجل على ظهره وتقوم الزوجة بالجلوس على قضيبه وتولجه ببطء في فرجها هذه أفضل الطرق المعروفة في ليلة الزفاف أما ما يقوم به البعض من أوضاع مختلفة للجماع ووضع الوسادات تحت ظهر الزوجة وغير ذلك فلا داعي له ولا يؤدي الغرض وربما أدى إلى نتائج عكسية

٥- يظن بعض الرجال أنه بعد الإلاج سيتم على الفور إزالة غشاء البكارة وتنهمر الدماء بغزارة كما تنهمر من الذبيحة بعد نحرها وهذا من الأوهام الجاهلة الموجودة في الأذهان، فليس شرطا أن يتمزق غشاء البكارة من المضاجعة الأولى كما أن الدم الناتج عن تمزق غشاء البكارة إذا تم الأمر بشكل صحيح يكون بضع قطرات قد يجد المرء صعوبة في رؤيتها.

٧- جميع الخطوات التي ذكرناها هي تعليمية إرشادية لمن ليس له سابق معرفة أو إطلاع على ما يقوم به ليلة الزفاف، ومن استطاع أن يدبر أموره بشكل جيد دون اتباع شيء من هذه الخطوات فلا حرج إذ الظروف تختلف من شخص لآخر

٨- ولكي تمضي ليلة الزفاف والدخلة بسلام ولكي تمضيا معا حياة أسرية زوجية سعيدة يجب أن تتأكدا أنكما متوافقان فإن التوافق والكيمياء كلمتان تستعملان بشكل متبادل. فبعيدا عن التعريف العلمي لكلّ منهما، يشير التوافق

إلى الرابطة النفسية بين شخصين بينما تشير الكيمياء إلى الاتصال البدني. ولكن مجرّد توضيح أوجه الاختلاف يعتبر مثل لعب الأطفال؛ فالتحدي يكمن في كيفية التحدث بشأن هذه المواضيع الحسّاسة بدون إقلاق الشخص الآخر. وتعكس النقاط العشر التالية المناطق التي يجب أن يتحاور فيها الشريكان قبل الانتقال إلى المرحلة الحاسمة في العلاقة، فإذا وجدت توافقا كبيرا في وجهات النظر في هذه النقاط العشر، فنحن نبارك لك أولا حسن تقديرك للأمور، وثانيا حسن اختيارك للشريك، (الموضوع يتحدث عن شخصين ضمن علاقة ثابتة.

٩- السفر: بالنسبة للعديد منا، تمثل بلدة مسقط الرأس منتهى الأحلام والثقافة والحقيقة. لهذا السبب، تعتبر تجربة الانتقال أو السفر إلى بلد أخر تجربة قاسية على البعض، فبينما يحاول أحدهم السفر والهروب يعاني الأخر من الحنين والرغبة في البقاء. يجب أن تعتادا أولا على التنقل معا في سفرات قصيرة قبل الانطلاق في رحلة طويلة.

١٠- الهوايات والمصالح يجب أن يجد الأزواج طرق للتمتع بصحبة بعضهم البعض قدر الإمكان عن طريق عمل الأشياء بشكل مستقل. لكن التطرف خطير. إذا وجدت نفسك مرتبطا بصديقتك لدرجة انك لا تستطيع الخروج مع أصدقائك بدونها، فعلى الأرجح أنك ستعزز ارتباطك واعتمادك عليها وتترك نفسك معرّضا للوحدة إذا انفصلتما أو انتقلت إلى مكان بعيد عنك. بالمقابل، عدم وجود رابط عاطفي بينكما، قد يجعلكما عرضة للانفصال السريع، والتعرف على أصدقاء جدد.

١١- الصحة مع زيادة مشاعرك وفرص الالتزام، يجب أن تكونا على إطلاع بالسجل الصحي لكل منكما. ولا أقترح بأنّ تتقصّى حول هذه المواضيع الخاصّة أو الحسّاسة، ولكن يجب أن تعرفا إذا كنتما مصابين بداء السكري، أو الحساسية أو أي أمراض مزمنة أو وراثية.

١٢- الخلفيات العائلية في القرن الحادي والعشرون، يمكن أن يلتقي أي شخصين من أي طبقة ويتزوجان. في الماضي، كانت الزيجات مرتبة في أغلب الأحيان وتم تخطيطها وفقا للخلفيات والمركز الاجتماعية. ويمكن لمحادثة أولية بسيطة أن تكشف لك عن الخلفية الاجتماعية للشريك، إذا شعرت أن هناك عدم اتفاق أو توافق فأنصحكما بالتفكير مليا فالتضحية كلمة كبيرة، وقد لا تعني الالتزام دائما.

١٣- الروحانية والدين في أغلب الأحيان يوقف أحد الشركاء الأُخَر عند نقطة الدين، ويجعل الأمر واضحا بعدم قدرته على الالتزام مع شخص من دين آخر. ولكن أحيانا ينجرف الاثنان وراء رغباتهما، وغالبا ما تملك الفتاة بعض التحفظات أكثر من الرجل على هذا المستوى. يجب أن تكونا ملتزمين تماما لعلاقتكما لتحقيق النجاح، لأنكما قد تتناسيا اختلافاتكما، ولكن عائلاتكما لن تتناسيا ذلك خصوصا مع وجود أطفال لاحقا.

١٤- الإيثار والأمور المالية إذا كان هدفك في الحياة أن تبني إمبراطورية بينما هدفها أن تتبرّع بنصف معاشها إلى الجمعيات الخيرية، فقد تكونان في اتجاهين مختلفين. من جهة أخرى، إذا كنت تريدها حرة ومستقلة وعلى قاعدة مالية صلبة فقد لا تتفقان على الكثير من الأمور المالية، وقد يكون الانفصال مكلفا لكما. إن تحديد الأولويات المالية أمر رائع ويمنع الكثير من المشاكل لاحقا.

١٥- الأهداف المهنية بالطبع من المهم معرفة طريقة تفكيركما في النجاح والطموح، الشيء الأخير الذي تريد أن يحدث هو التوقعات الوهمية أو الخاطئة بخصوص مهنتكما الخاصة. إذا كنتما تريدان متابعة تطوركما المهني، فسوف يؤثر ذلك على علاقتكما، لذا اكتشفا مدى طموحكما مبكرا.

١٦- الشهية الجنسية مهما حدث من انجذاب بينكما لا تقتربا من هذا الموضوع في موعدكما الأول. ولكن في نقطة ما خلال العلاقة يجب أن تعرفا وجهة نظركما حول موضع السرير المشترك، فلا شيء يقضي على العلاقة مثل التسرع إلى السرير.

١٧- الزواج في قديم الزمان، لم يكن للعديد من الأشخاص رأي عندما كانوا سيتزوّجون. اليوم لم تعد هذه هي الحالة في أكثر البلدان، لكن هذا يؤدّي إلى مشكلة جديدة: هل يجب أن تتزوّج، خصوصا مع ارتفاع نسبة الطلاق إلى ٥٠٪؟ العديد من النساء والرجال يفكرون طويلا قبل الارتباط، وحتى بعد ذلك قد يحدث الانفصال، لذا فقرار الزواج صعب ويحتاج إلى التزام وبالنظر إلى النقاط السابقة يمكنك تحديد مدى قدرتكما على الالتزام.

١٨- الأطفال ينفصل العديد من الأزواج بسبب هذا الموضوع، فوجود الأطفال أو عدم وجودهم يسبب المشاكل. نعم، فإنجاب أطفال إلى هذا العالم مسئولية كبيرة، لا تنتهي أبدا، كذلك فإن عدم الإنجاب يعتبر مثل دخول الجنة وعدم القدرة على

الاستمتاع بجمالها، فالأطفال زينة الحياة. ويجب على الشريكين أن يقررا منذ البداية إذا كانا يرغبان في الإنجاب وهذا لا يعني أن يقول الرجل لا أريد الإنجاب وتنصاع لأوامر الفتاة، ولا العكس بالطبع، بل يجب أن يتفقا طوعا على الإنجاب أو عدمه، وعلى عدد الأطفال الذين يرغبون في إنجابهم، حتى لا يصلا إلى قرار الانفصال سريعا.

الفصل الثاني

المتعة الجنسية

أهمية الجنس في حياة الإنسان

لاشك أن الغريزة الجنسية من أقوى غرائز الإنسان وأعنفها وأعمقها، وإذا لم تشبع وتُصرف انتابت الإنسان كثير من الاضطرابات والمقلقات وتحولت حياته إلى جحيم لا يطاق

الزواج الوسيلة الوحيدة والمدخل الطبيعي لإشباع هذه الغريزة وإروائها، ففيه تسكن النفس ويهدأ البدن من الاضطراب ويرتفع عنه القلق، ويخلد إلى التوازن ولا يقدر إنسان سوي أن يكبت هذه الغريزة أو يتحكم فيها تحكما كليا، سواء في ذلك الرجل أو المرأة، إلا أن تُصرف عبر السبيل المشروع لصرفها وإشباعها ألا وهو الزواج.

ولتوضيح أهمية هذه الغريزة في حياة الإنسان نسوق قصة الصحابي الجليل عثمان بن مظعون t لبيان مدى صدق الحقيقة التي نحن بصدد توضيحها وبيانها.

كان سيدنا عثمان رجلا منقطعا للعبادة يصوم نهاره ويقوم ليله حتى أدى به الحال ذات يوم أن يتخلص من نداء غريزة الجنس فيه، لقد دخل الرسول e ذات يوم على زوجه عائشة فوجد عندها بعض النسوة وبينهن امرأة شاحبة الوجه تظهر عليها علامات الحزن والاكتئاب والحسرة من شدة ما تعانيه، وسأل e عائشة عنها،

قالت: إنها زوجة ابن مظعون وهو مشغول عنها بالعبادة – أي انه لا يؤدي حق أهله عليه، ولقي رسول الله عثمان فقال له: أما لك بنا أسوة ؟ فرد عثمان بأبي أنت وأمي وماذا ؟ قال: تصوم النهار وتقوم الليل.. قال: إني لأفعل، قال:" لا تفعل.. إن لجسدك حقا وإن لأهلك حقا"، ويسمع عثمان النصيحة ويؤدي حق أهله عليه، وتذهب زوجته إلى بيت النبي بعد أن تغير حالها وسكنت نفسها وهدأ القلق، لقد تحول حالها كله إلى بهجة وسعادة حتى سألها النسوة عن سبب ذلك فقالت لهن: أصابنا ما أصاب الناس...
إن الجنس في حقيقته جزء من الحياة وعنصر من عناصرها لاغنى عنه، إذ هو الأداة

الوحيدة لإشباع الحاجة الغريزية التي فطرت عليها المخلوقات. وإنه من حق الرجل والمرأة أن يحصل على قدر من المتعة التي من شأنها أن تهذب السلوك، يقول الإمام الغزالي:" النكاح بسبب دفع غائلة الشهوة مهم في الدين، فإن الشهوة إذا غلبت ولم تقاومها قوة التقوى، جرّت إلى اقتحام الفواحش وإليها أشار بقوله عليه السلام:" إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد عريض ".

وندرك أهمية الجنس في حياة الإنسان عندما نرى كثيرا من الزيجات انهارت لسبب بسيط وهو فشل الأزواج في إدراك حقيقة ما يعنيه الجنس بالنسبة لكل واحد منهما، ذلك أن الجنس يعني الكثير بالنسبة للزوجين.

أما بالنسبة للزوج فهو: يشبع غريزته الجنسية؛ لأن الذكر في معظم الكائنات الحية يتمتع بغريزة جنسية أقوى وهذا على عكس المرأة التي تبدو غريزتها أقل تبينًا من غريزة الرجل – هذا لا يعني أن غريزتها ضعيفة – وللدلالة على ذلك إن كل سنتيمتر مكعب من السائل المنوي عند الرجل يحتوي على ٦٠ مليون حيوان منوي وحيث أن الرجل يقذف بين ٣ و٥ سنتيمترات مكعبة في كل اتصال جنسي، وفي الوقت نفسه يستطيع أن يكرر هذا الاتصال بين مرتين إلى خمس مرات في اليوم الواحد، إن هذا الكم الهائل من الحيوانات المنوية الذي ينتجه جهاز الرجل التناسلي إن لم يصرف فإنه يسبب ضغطا نفسيا وجسديا لا يطاق ولا يحتمل، إن الزوجة المحبة المتجاوبة جنسيا مع زوجها يمكن أن تكون معينة كبيرة له على تحقيق الإشباع الغريزي، والتغلب على كل الإغراءات التي يمكن أن تصرف قلبه وفكره عنها، وهذا الإشباع الغريزي يزيد من محبة الزوج لزوجته وهذه المحبة لا يمكن أن تنشأ بينهما طالما أن علاقتهما الجنسية غير مشبعة.

وأما بالنسبة للزوجة: فيشبع أنوثتها ويطمئنها من جهة حب زوجها لها وهذا احتياج أساسي أكثر عمقا في المرأة منه في الرجل، ولو أدرك الرجال هذا الاحتياج لدى زوجاتهم لاستمتعوا كثيرا بالجلوس مع زوجاتهم، وإنه لمن الصعب جدا على المرأة أن تهب حبها وتجعل أنوثتها العارمة لرجل لا يشبع احتياجها الأنثوي والعاطفي.

ونخلص من هذا كله إلى مدى أهمية الجنس في حياة الإنسان وأن كلا من الرجل والمرأة له احتياجات جنسية ينبغي أن تشبع في الزواج، وبالتالي فكل من الشريكين منهي عن رفض إشباع احتياجات شريكه الجنسية وإنه عندما يتزوج الإنسان فهو يهب

شريكه حق التسلط على جسده والتمتع به

ويجب على كل زوج وزوجة أن يعرفا أن الانسجام الجنسى من أساسيات الحياة الزوجية حين يمارسان الحب معا ، فكلما متع احدهما الاخر جنسيا نال منه متعته إلى اقصي الحدودوما من خطر يصيب حياة الزوجين إلا فقدان أحد الزوجين أو كليهما لهذة المتعة من شريكه بالفراش

ولكي تتم ممارسة الجنس بين الزوجين بمتعة متكامله لابد من مراعاة أمور كثيره تعد مقدمه وممهده لبدء الممارسة.ومن هذه المقدمات.

التزين والتعطر.

فعلي الزوجه الراغبة بممارس الحب مع زوجها والطامحة لنيل المتعه بين يديه أن تتعطر بعد أن تغتسل لان الزوج يحب أن يشتم الريح الطيبه من زوجه فهي تثير الحس الجنسي فيه وتثيره الرائحه وعليها كذلك ارتداء الملابس الجميله والعاريه القصير منها والطويل الشفاف منها والسميك وحتي الضيق الذي يبرز مفاتنها وتهيج به زوجها وينبغي استعمال مكياج مناسب غير شديد فالرجل يكره التكلف الزائد بالمكياج ويستهجنه ، ولا بأس بأحمر الشفاة والكحل والشعر يجب تصفيفه جيدا وإزالة الزائد منه باليدين والساقين وعليها أيضًا أن تهتم برائحة فمها وابطيها وفرجها والاهم من هذا كله أن تحافظ علي رشاقتها فالرجال بهذا الزمن لا يرون جمالا الا بالمرأة الرشيقة الجسم والنحيلة الخصر ولا ينسي الرجل نفسه فعليه القيام بكل ما يناسبه من عمليات الاعتناء بالجسد والاهتمام بنظافته فكيف تريد أن تتزين زوجتك لك ، ولا تتزين لها

التعري عند الممارسة...

فليس من المستحسن أن يمارس الرجل وزوجته الجنس إلا بعد أن ينزعا ملابسهما تماما للحصول علي الراحة وحرية الحركة وبالتالي الاستمتاع بالجماع لاقصي حدوده وكذلك يجوز للرجل والمرأة أن ينظرا إلى فرجيهما ،وان يداعب كل منهما فرج الآخر باللمس والمص واللحس إن رغبا بذلك وإن كان يستمتعان بدون ذلك فلا بأس فالمهم ألا يدع كل منهما في نفسه من شريكه شيئًا.

الملاعبه والمداعبه.

وهي أخر ما يصل إليه الزوجين قبل إلاج ذكر الرجل بفرج زوجته والبدء بالحركه الميكانيكيه وتشمل المداعبه كل شئ كالمداعبة الفعليه واللفظيه بل والتحرشات الجسديه بكل أشكالها فمثلا للمداعبه الفعليه بإمكان الزوجين أن يتبادلا التقبيل بالشفتين ومص اللسان ولحس كامل الجسد وعلي الرجل أن يغمز ثدي زوجته ويلاعب حلمتيها بيديه ولسانه وان يرتضعها بفمه مما يثير الزوجه ويهيجها ويصل بها للذه لا توصف وعلي الزوجين أن يلعقا فرج بعضهما فهذا يثير الزوجين جدا ويثير شهوتهما والمص يجهز الرجل إلى أقصي حدود الانتصاب لذكره ويجعله حارا احمرا صلبا قادر علي إشباع الزوجه تماما ، وكذلك لحس الرجل لبظر زوجته وشفري فرجها يجعلها تصل للذروه مرات ومرات وربما قبل الإلاج أيضًا علي الزوجين أن يحرصا علي إلصاق جسديهما ببعض وأن يتعانقا بشده ويضما بعضهما

وهناك سحر آخر وهو الكلمه اللطيفة المشاكسه والتحرش اللفظي كأن يقول الرجل لزوجته ما أجمل جسدك وأنعمه ، أو أن يصرح بالفعل وينفذه فيقول لها سوف أحملك بيدي وأضعك علي الأرض وأولجه بداخلك إلاجًا ولا بأس للمرأة أن تشارك زوجها تلك المشاكسه اللفظيه بقولها ما أعظم قوتك أو أن تقول له هيا ارني كيف ستمتعني الآن أو هيا أدخله بسرعة ولهذه الكلمات أثر السحر بين الزوجين أثناء الممارسه

وليذهب كل من يعارض متعة الحب بين زوجين في مخدعهما حيث شاء فهذه المقدمات جميعا ستصل بهما إلى أقصى لذه خاصه إذا نوَّعا أوضاع الجماع بينهما كأن تركب الزوجه زوجها من الأعلى أو أن تركع فيولجه فيها من الخلف للفرج أو أن يجلسا بوضع متعاكس وتضم الزوجة رجليها حول حوض زوجها أو أن يستلقى أحدهما علي الآخر حيث يقال إن استلقاء الرجل علي زوجته ربما يكون افضل وضع للراغبين بالانجاب والله أعلم"

و للجنس اصول فما هى الصورة الحقيقية لممارسة جنس آمن؟

١- المطلوب الأول تفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان فالاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة في أغلب الأحيان.

٢- أيضًا لابد أن يكون الجسم في حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذي أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن النشيط الذي أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس في ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

٣- المكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود ألا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

٤- لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسي وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

٥- عند الدخول إلى المكان الذي ستتم فيه العملية الجنسية قل (اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا) حتى تكون للزوجين حرزا إن شاء الله من أعين الشياطين وأذاهم.

٦- تبدأ التهيئة للاتصال الجنسي بالكلام والقبلات والمداعبات، وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسي.

٧- عندما يصبح الزوجان في حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حين يصبح الزوجان في الإثارة تبدأ عملية الاتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهي القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة.

٨- بعد نهاية الاتصال الجنسي تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا مايهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

و لأن أصل الحياة المتحضرة بدأت من الكلمة فأيضًا الكلمة لها أعظم الأثر فى الحياة الزوجية والمتعة الجنسية فإن للكلام لذة أخرى أثناء الممارسة فالصوت الرجولي الهامس يجعل جسد المرأة ينتفض كبركان ثائر أحيانا يعتقد بعض الأزواج، أن الممارسة الجنسية هي فعل وحسب وأن هذا الفعل سواء قام على التقبيل واللمس

والمداعبة، أو الإلاج في النهاية، إنما يحمل متعته الخاصة، ولوازمه الكافية لبث الحرارة والحيوية والدفء في الاتصال الجنسي.. وبذلك ينسى الكثير من الرجال عنصرا هاما في العملية الجنسية، ألا وهو الكلام.فعلى الزوج أن يتذكر في لحظات الجماع الصاخبة أو الهادئة، أن الإنسان هو حيوان ناطق فعلا، وان الحيوانات وحدها تمارس الجنس من دون أن تتبادل الكلام؛ لأن الجنس بالنسبة إليها حالة غريزية ميكانيكية تحفظ النسل، بينما هو بالنسبة للبشر طقس من طقوس الحياة الزوجية المليئة بالحب والألفة والمودة.

وليس أكثر من الكلام تعبيرا عن حقائق الألفة والمودة هذه، فالكلام الجميل أثناء الممارسة الجنسية يشجع المرأة على التجاوب الأفضل مع زوجها،وخصوصا حين يتغزل بمفاتن جسدها الذي ينكشف بكل عريه على سرير الزوجية. كما أن إخبار الرجل زوجته، بما ينوي فعله، يثير المرأة حسيا، ويهيئها لتفاعل أكثر حرارة مع كل خطوة يقوم بها، كأن يقول لها: "سأقبل عنقك الجميل الآن.. فاحذري أن تذوب شفتاي على ذلك المرمر" مما يجعل عنق المرأة يلتوي نحو شفتي زوجها، وكأنها تود أن تذوب فعلا مع سحر هذا الكلام الجميل الذي يثير خيالها، ويحفز أداءها الجنسي. للكلام لذة أخرى أثناء العملية الاتصالية، فالصوت الرجولي الهامس، يجعل جسد المرأة ينتفض كبركان ثائر أحيانا، وما ينطوي عليه الصوت الرجولي من خشونة أو بحة أو وله أو ما شابه، يصبح معبرا عن طبيعة الفعل الجنسي وقوته الرجولية في خيال المرأة.. ولهذا كان الهمس الرقيق بأطيافه الشاعرية هو أكثر ما تحب سماعه المرأة أثناء الممارسة الجنسية.

أخيرا ينبغي أن يكسر الكلام حاجز الصمت الموحش أثناء الممارسة الجنسية، لا أن يزيد الاتصال الجنسي وحشة وخشونة، وهو يفعل ذلك حين يكون كلاما خشنا، بذيئا، خاليا من الإحساس باحترام جسد المرأة ومشاعرها، وهو ما ينبغي أن يبتعد عنه الرجل كليا، وخصوصا أن بعض الرجال يستمتعون بالكلام الفاحش والإباحي البذيء أثناء الممارسة الجنسية، مما يجعل المرأة تنفر من الفعل الجنسي أحيانا كثيرة، لأنه يرتبط في خيالها بالكلام الذي يرافقه، أو يعكر صفو مزاجها.

قل كلمات التودد، والغزل الرقيق، وإذا أردت التعبير عن فكرة جنسية، فليكن ذلك بأسلوب طريف، أقرب إلى الفكاهة، وقادر على إيصال المعنى، ولا تنس بالطبع،

أن تعبر عن مشاعر الحب الحقيقي في أشد اللحظات انهماكا بالفعل الجنسي، لأن ذلك يرقى به ويجعله معبرا حقيقيا عن هذا الحب.. لكن في كل الأحوال، حذار من الاستغراق في المبالغة والكذب، لأن هذه اللحظات الدافئة، قد تغريك بالكذب قليلا، وبالمبالغة أكثر وأكثر، وعندها ستدفع الثمن.. خارج الفراش

إن هناك فئه من النساء يحسون بتفاعل مع أزوجهم لكن يكتمون مشاعرهم وآهاتهم بدعوى الحياء إن هناك فئه من النساء يحسون بتفاعل مع أزوجهم لكن يكتمون مشاعرهم وآهاتهم بدعوى الحياء لماذا تقتلين صوت رنان وأنفاس مجنونه عن حبيبك؟

بالله معقوله ما يعرفون مفعولها السريع والسحري على الزوج ومفعولها باحساس الزوج بأنه شئ عند زوجته وخاصة وقت العلاقه للزوجه لا تستهينين بالآهات والانفاس التعذيبيه ولا تبخلين فيها لزوجك يمكن تقول زوجه كيف ما اعرف أسويها وما تجي معي فأقول لك أنتي بأول تطبيق لك لازم يسبقها تجربه جربي بطريقه مصطنعه ولتكن بداياتك؛ لأن النهايه راح تكون نابعه من صميم قلبك وتتقنين أدائها وفنها ليه الازواج والغالبيه منهم يحبون يشوفون الافلام الخليعه ويحسون أن فيها اثاره لهم ومن هالامور

هل يحسون بالإثاره مع الموقف مع أنه تمثيل ومصطنع ؟؟

هل يتمنون زوجاتهم تصرخ وتتأوه مثل الافلام ووده يكون مثل بطل الفيلم ويحس أنه يأثر بزوجته وأنه قادر على زمام الأمور وأنه فحل الفحول ؟؟

طبعا أتوقع الإجابه نعم يتمنون ليش يالزوجه تحرمين زوجك شئ هي بالأصل حلال له متعيه فيها تأوهي كثيرًا بلمساته.. ببوساته... بأحضانه... وبأفعاله تنفسي بشده قرب أذنه مجرد انفاس قويه يسمعها ويحس من خلالها بالشي إلى تشعرين فيه من داخلك أطلقي صرختك الممزوجة بنوع من الإثاره والدلع في نهايه الذروه لا تكوني جثه جامده وكأن الزوج يغسل موتى فلا تحرمي زوجك لذة حلال له بمسمى استحي.. حتى الأزواج لا يكون الصمت رفيقك أطلق العنان للسانك بالكلمات وبالغزل بجسد زوجتك أطلق العنان لأنفاسك القويه أطلق العنان لصوتك لمسامع زوجتك لتزيد من إثارتها لرجولتك وتتفاعل معك بالنهايه. أتوقع استمتاع لكلا الطرفين بليله رائعه.... راح يكون بينهم توافق وانسجام لغرائزهم... الاستقرار بالحياة تبدأ من الفراش بالتوافق لمتطلبات رغبة كلا الزوجين كل شئ بالحياة نقدر نعوضها ونستبدلها من أمور الحياة من نوع تربيه وأمور منزليه وغيرها نجد من يعيننا عليها لكن بالفراش ما راح نجد ويجد الزوج بديل

لها أو تعويض إلا بتغيير حياته إلى غيرك

لا يجوز لك أن تتوقع من زوجتك أن تكون رهن إشارتك وتستجيب لرغبتك كلما شعرت بالشهوة الجنسية

استراتيجيات لإنعاش حياتك الجنسية

يشكل الجنس جزءا حيويًا من معظم الزيجات.. فماذا يحدث مثلا عندما يفقد أحد الطرفين أو كلاهما رغبته الجنسية أو إذا لم تعد لديه رغبة في ممارسة الجنس؟.. تبين الأبحاث أن مثل هذه الزيجات على الأرجح تفشل. (الجنس هو سبب الطلاق رقم واحد، بعد المال). ولكن، هل من المحتم أن تصل الأمور إلى ذلك الحد؟ تقترح ميشيل وينر ديفز في كتابها الزواج الخالي من الجنس ثلاث استرتيجيات لتحسين حياتك الجنسية والمحافظة على زواجك:

الاستراتيجية الأولى:

مهما بلغ حب زوجتك لك ورغبتها في إسعادك، فإنها ربما لن يكون لديها النشاط الجنسي الذي لديك أنت.

لا يجوز لك أن تتوقع من زوجتك أن تكون رهن إشارتك وتستجيب لرغبتك كلما شعرت بالشهوة الجنسية.

هنا نأمل أن تبذل زوجتك المزيد من الجهد في سبيل علاقتكما الجنسية، إلا أنني أعرف أنك ستكون في بعض الأوقات راغبا في معاشرتها في حين لا تكون هي مستعدة لذلك. هذا أمر طبيعي ويجب عليك تقبله.

ما دامت زوجتك تبذل جهدا كبيرا لتفهمك والعناية بك وتلبية حاجاتك، عليك أن تبذل المزيد من الجهد لإدراك الفروق القائمة بينكما.

الإستراتيجية الثانية:

ربما تكون حياتك الجنسية قد أصبحت روتينية. الضجر يوهن الرغبة الجنسية. حتى صاحب أقوى شهوة جنسية قد يبدأ بالشعور بسأم العمل الجنسي إذا ظل ذلك هو هو.. دائما نفس الشيء. إذا كانت علاقتكما الجنسية على هذا الشكل، فربما يكون قد

حان لك الوقت لإضافة بعض البهارات وعمل ما يجعلكما تقبلان على بعضكما.

يجب أن تستكشف ما يجعلكما تتلافيا الضجر من العلاقة الجنسية. جرب أماكن جديدة، استأجر غرفة في فندق، جرب أوضاع جماع جديدة، جرب الحمام الساخن وإشعال الشموع وعمل مساج. تحرر من كل قيودك. تذمرت كيلي من أنها تفقد رغبتها الجنسية، وأنه أصبح يصعب إثارة شهوتها، وأنها أصبحت تستغرق وقتا أطول بكثير من قبل لوصول الذروة في الجماع، وأنها حتى عندما تصل الذروة لا تكون ذروتها بنفس القوة التي كانت عليها في السابق. أصبحت تشعر أكثر فأكثر بعدم الرغبة في الجماع كلما تقرّب منها زوجها. تتساءل ما إذا كان تقدمها في العمر هو السبب (كانت في الثانية والخمسين)، وما إذا كان يتوجب عليها التفكير في أخذ الهرمونات المقوية.

كانت كيلي في سن اليأس (انقطاع الطمث)، وكان من الممكن جدا أن تكون التغييرات البيولوجية هي سبب هذه المشاكل الجنسية وانعدام الرغبة. على كل حال، أنا تساءلت في نفسي عن نوعية علاقة كيلي الجنسية مع زوجها. اعترفت كيلي بأنها تشعر بالضجر. جماعهما أصبح روتينيا وغير ممتع.

لأن فكرها يشت أثناء الجماع فهي تجد صعوبة كبيرة في المحافظة على شعورها بالتهيّج. اقترحت عليها أن تتحدث مع زوجها عن شعورها، وأن يقوما معا بعمل شيء مستحدث غير مألوف أثناء الوقت الذي يقضيانه معا.

تحدثت كيلي عن الأشياء التي كانت تثير شهوتها في السابق: ارتداء اللباس الجميل واستخدام أوضاع جماع مختلفة في أماكن مختلفة داخل البيت. ووافقت أن تعود لعمل تلك الأشياء ثانية. عند ما عادت كيلي إلى في الأسبوع التالي، قالت إنها لم تواجه صعوبة في التهيّج، وأنها وصلت الذروة في الجماع عدة مرات مثلما كان يحدث في الأيام السابقة. يبدو أن تغيير الروتين في ممارساتهما الجنسية كان العلاج الشافي.

الاستراتيجية الثالثة:

لقد عالجت عددا لا يحصى من المتزوجين كان الواحد منهم، زوج أو زوجة، غير راض عن العلاقة الجنسية لدرجة أنه/أنها في نهاية الأمر قررت الطلاق. قد تكونين أنتِ أيضًا تفكرين بهذا البديل.

الطلاق حل سيء للغاية. مع أن مثل هذا الحل قد ينبه الزوج قليل الرغبة إلى خطورة الأمر، إلا أنه لا يمكن دائما الاعتماد على ذلك. الطلاق ليس حلا حسنا، فهو يحطم العائلات إلى الأبد. علاوة على ذلك فإنك إذا هربت من مشاكلك بدلا من حلها قد تجدين قرينا أكثر انسجاما معك جنسيا، ولكن بما أن كل علاقة لا تخلو من المشاكل سوف تجدين نفسك تعانين من مجموعة جديدة من المشاكل خلال وقت قصير جدا.

العشب ليس أكثر خضرة على الجانب الآخر، حتى لو كان ذلك الجانب أكثر جاذبية جنسيا.

على كل حال، بصفتك الشخص الأكثر شهوة جنسيا فقد تكون الأمور وصلت حدها معك. قد تكونين غارقة في التفكير في حزم حقائبك ومغادرة البيت. أتوسل إليك قبل أن تقرري ترك زوجك أن تتأكدي من أن زوجك يعلم علم اليقين خطورة الوضع. تيقني من أنه يدرك ماذا سيحدث إذا لم يتغير تهددي في غمرة مجادلة حامية. لا تقولي أشياءً بذيئة. لا تلقى باللائمة على أحد. لا توجهي الانتقاد. أخبري زوجك بهدوء (أو اكتبي له خطابا) أنك، نظرا إلى اختلاف شهوتكما الجنسية، غير سعيدة لدرجة أنك تفكرين في عمل شيء أنت في الواقع لا تودين عمله. اشرحي له ما تفكرين به بعبارات لا لبس فيها.

قولي له إنك لا تهددينه، ولكنك يائسة لدرجة أنك لا تعرفين ما الذي تستطيعين عمله خلاف ذلك. اطلبي من شريكك مرة أخرى أن يبحث عن مساعدة. ثم انتظري لترى ما سيحدث

كيفية الوصول إلى الذروة معا بدون وسائل مساعدة

هناك احتمال بوجود أساليب جديدة يمكن تجربتها لتوسيع آفاق المعاشرة والدخول

فـي عوالم أخرى من المتعة والإشباع

ميزة الجنس هو أنه قابل للارتقاء والتحسين باستمرار. وقد يكون الزوجان على علم بالوسائل التي تحقق المتعة للطرف الآخر أثناء الجماع - إلا أن هناك احتمالا بوجود أساليب جديدة يمكن تجربتها لتوسيع آفاق المعاشرة والدخول في عوالم أخرى من المتعة والإشباع.

هذه المسألة تكتسب أهمية خاصة إذا علمنا أن ثلثي النساء لا يصلن إلى قمة النشوة orgasm ولا يشعرن بالإشباع satisfaction عند ممارسة الحب.ومن السهل على الرجل الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، إلا أن المسألة ليست كذلك بالنسبة للمرأة. وأحيانا تجد نفسها في حاجة إلى استخدام اليد من جانبها أو الشفتين من جانب زوجها في الجنس الشفوي حتى تصل إلى قمة النشوة والإشباع. إلا أن ذلك ليس هو الوسيلة المثلى بالضرورة!

فمن الممكن - بل ومن السهل أيضًا - أن تصل المرأة إلى الذروة من معاشرة الذكر لها واستخدامه فقط عضوه الذكري (دون اللجوء إلى وسائل أخرى كاليدين أو الشفتين..الخ) وذلك على النحو التالي:

١- معرفة النقاط الحساسة hot Spots في الجسم

إن جسم المرأة يحتاج إلى عملية "استطلاع" دقيقة. فلا بد مثلا من لمس كل بوصة في جسمها لمعرفة حساسيته وبالتالي مدى استجابة المرأة عند استثارة هذا الجزء. وهناك نقاط حساسة تعرفها المرأة في جسمها وأهمها البظر (وهو يشبه حبة الفستق الصغيرة أعلى فتحة المهبل حيث يلتقي الشفرتان الصغيرتان في عضو التأنيث) ونقطة جي (G-spot التي اكتشفها العالم الألماني إرنست جرافينبورغ Ernst Grafenberg وأطلق الحرف الأول من لقبه عليها).

وهي عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل (ثلث المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم على الجدار الأمامي للمهبل). ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانهما بالكريم وإدخالهما برفق في فتحة مهبل الزوجة. بحيث يكون كفه لأعلى. (ويمكن استخدام عضو التذكير بدلا من الإصبعين). ويقوم الزوج بالضغط قليلا بالإصبعين (أو برأس عضوه الذكري) على الجدار الأمامي للمهبل عند ثلثه السفلي إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أخشن قليلا من المنطقة الجلدية المحيطة به.

في الناحية المقابلة (على السطح الخلفي لجدار المهبل) توجد منطقة حساسة أخرى اكتشفها مؤخرا عالم من كوالالمبور وتسمى منطقة (AFE وهي الأحرف الأول من التعبير الإنكليزي Anterior Fornix Erotic Zone التي تعني "منطقة القبوة الخلفية القابلة للاستثارة"). وأخيرا اكتشف منطقة أخرى حساسة في غضو تأنيث المرأة تسنى (U-spot نقطة يو) وتقع فوق فتحة البول مباشرة وتحت البظر.

بالنسبة للرجل هناك نقاط حساسة أيضًا أهمها رأس العضو الذكري والحشفة (الجلد الرخو الرقيق تحت عضو التذكير حيث تلتقي الرأس بالقضيب) والخط المار بمنتصف الخصيتين والجزء الموجود أسفل الخصيتين مباشرة.

والآن وبعد أن عرفت المرأة الأجزاء الحساسة في جسمها وجسم زوجها ينبغي وضع هذه الأجزاء موضع العمل والنشاط:

(أ) الرجل فوق المرأة:

ترقد المرأة على ظهرها وترفع ركبتيها للأعلى (أو لا ترفعها) ويأتيها الرجل من أعلى. وهذا الوضع لا يثير النقاط الحساسة في جسم المرأة بدرجة كافية. ولهذا يستحسن وضع وسادة أو اثنتين تحت الجزء السفلي من جسم المرأة لرفعه لأعلى حتى يحتك البظر بجسم الذكر أثناء الإلاج والاختراق. ويمكن - بدلا من استخدام الوسادة- قيام الأنثى برفع ساقيها ولفهما حول وسط الذكر أو حول عنقه. ويمكن وضع قدمي المرأة على كتفي الرجل، كما يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها لأعلى وتضع قدميها المسطحتين على صدر الرجل وهو يضاجعها.

هذا الوضع - كما تقول معظم النساء اللاتي جربنه- يساعد الأنثى على الوصول إلى ذروة النشوة مع الذكر باعتبار ذلك هو الهدف الأساسي للمرأة في معاشرة الرجل لها دون استعمال الأيدي أو الأصابع أو الشفاه أو أية وسائل أخرى. والتكييف هو مفتاح الراحة والمتعة. وذكرت بعض النساء أنهن استخدمن الوسادة ووضعت أقدامهن على صدور أزواجهن في الوقت ذاته لمضاعفة الشعور باللذة. كما أن لهذا الوضع ميزة أخرى وهي تخفيف وزن جسم الأنثى أمام الذكر حتى تصبح طعناته أقوى وأعمق وأسرع.

والميزة الثالثة هي التكيف لتحقيق زاوية مناسبة للإلاج حتى تمكن عضو الذكورة من الاحتكاك بالبظر خاصة مع قيام المرأة بحركات عكسية تجاه جسم الذكر أثناء الطعن والدفع إلى الأمام، كما تثير متعة الرجل عندما يشعر أن عضوه بالكامل

يخترق المهبل كله. ومع تحقيق التكيف في هذا الوضع تشعر الانثى بمتعة بالغة ومدهشة تصعد بها إلى آفاق عالية جدا من اللذة والنشوة المركزة.

(ب) المرأة فوق الرجل:

هذا أفضل وضع للمرأة التي تريد الوصول إلى قمة النشوة orgasm بسرعة؛ لأنها تستطيع السيطرة - في هذا الوضع- على الزاوية وعلى شرعة الطعن ومقدار اخترق الذكر للمهبل.

ولاستثارة الأجزاء الحساسة في جسم المرأة أثناء المضاجعة (وهي فوق الرجل) يمكنها أن تميل بجسمها إلى الأمام أو إلى الخلف مستندة إلى الفراش بيديها. وهذا الميل يزيد من فرص احتكاك البظر بعضو الذكورة. وذكر كثير من الزوجات والأزواج أن هذا الوضع يثير جميع المناطق الحساسة لدى الأنثى ويصل بها مع الذكر إلى قمة النشوة بسهولة.

(ج) الرجل والمرأة جنبا إلى جنب

يقول الخبراء أن هذا الوضع الذي يسمى "بوضع الملعقة"(Spoon Position) مفيد جدا للمرأة الحامل وللزوجين المصابين أو المتعبين.

ترقد المرأة أولا على ظهرها وزوجها على جانبه. وتقوم المرأة بوضع ساقها (القريبة من زوجها) فوق ساقي الزوج، ثم تستدير وتضع ساقها الأخرى بين ساقيه (وتعطيه ظهرها) ويمكن في هذه الوضع استخدام جهاز هزاز vibrator لاستثارة البظر. وهنا تظهر فائدة التكنولوجيا. ويقوم الرجل بممارسة الحب وهو راقد على جنبه وزوجته أيضًا راقدة على جنبها وميزة هذا الوضع أن مهبل الزوجة يكون ضيقا بعض الشيء وأكثر انقباضا على قضيب الذكر كما تكون الزوجة أقل حرجا وخجلا من وضعها "كفارسة" (فوق الزوج). واسترخاء الزوجة يعجل بوصولها إلى الذروه.

(د) وضع الجلوس

ميزة هذا الوضع إطالة فترة الاستثارة بالنسبة للزوج. يجلس الزوجان متواجهين وسط الفراش ويحيط كل من الزوجين الآخر بساقيه بحيث تجلس المرأة على فخذي الزوج. ويضع كل من الطرفين يده اليمنى خلف عنق الطرف الآخر، واليسرى أسفل مؤخرة الطرف الآخر أيضًا فيما تضع الزوجة قضيب زوجها داخل مهبلها. وبهذه الطريقة يحدث

احتكاك قوي ببظر المرأة. يستمر الزوجان في الحركة الجنسية مع مداعبة الرقبة والنظر في حنان أو محبة إلى عيون الطرف الآخر. وبالإمكان وضع وسادة أسفل الوركين حتى يستطيع الذكر استثارة "نقطة جي"G-Spot والبظر وذكرت الزوجات والأزواج الذين جربوا هذا الوضع أنه تغيير مثير حقق الإشباع والنشوة للطرفين على المستوى العاطفي والجنسي.

أسرار لمساعدتكم في الحياة الجنسية

حاولا أن ترتاحا وتمتّعا بالجنس

الرجال مليئون بالمفاجئات، وسلوك غرفة النوم ليس استثناءا. وللوصول إلى قعر الأشياء، فقد قام العالم النفساني جورج واينبرغ، مؤلف كتاب "لماذا لا يلتزم الرجال: الحصول على ما تريدان كلاكما بدون مراوغة"، وهو كتاب يدرس السلوك الذكري في العلاقات الرومانسية بالدخول إلى عالم الرجل والبحث عن الحقائق. وبينما لا نستطيع توضيح كلّ السلوك الذكري، وإليكن ٥ أسرار جنسية قد تساعدكن على فهمه وتصبحن أقرب منه.

١- الخوف من أنه سيخذلك

بشكل حرفي. يحسّ الرجال بضغط كبير من رأيك في أدائهم الجنسي. "في الماضي، لم يكن الرجال يقيّمون أدائهم الجنسي؛ لأنهم لم يفترضوا أنهم بحاجة لرأي النساء. ولكن النساء الغربيات لم يعدن ينتظرن الزواج لممارسة الجنس، بل أصبحن يملكن تجاربهن الخاصة في غرفة النوم. مما شجّع النساء على الانفتاح حول رغباتهن الجنسية ومشاكلهن. وفجأة، زاد الضغط على الرجل، فهو يشعر بالحاجة للقيام بأفضل أداء ليشبع رغبات المرأة. وبالرغم من أن المرأة قد تغفر له بضعة اداءات سيّئة، إلا أنه يواجه صعوبة في مسامحة نفسه.

التحذير: إذا كان رجلك يعاني من مشكلة الإثارة أو الحفاظ على الانتصاب، فقد يبدأ بلومك في محاولة لحماية أناه.

٢- يحتاج الرجال للمصادقة للحصول على القوة.

الجنس هو مصدر القوّة بالنسبة للرجل والبرهان القاطع بأنه رجل يملك مقومات

الذكورة. فالنسبة للرجل، فإن ممارسة الجنس هي وسيلة لإثبات نفسه أمام المرأة. أساسا، يريد رجلك أن يكون البطل الأعظم، وهو يريدك بالتأكيد أن تريه في تلك الصورة دائما. فعندما يرضيك جنسيا، يشعر مثل "سوبرمان". إذا كنت تستمتّعين بالجماع، دعيه يعلم أنك سعيدة.

التحذير: لا تشجيع يعني لا إثارة جنسية.

٣- لا تكبتي مشاعرك بالسرور والسعادة،

أي كلمة أو أي صوت أو أي أنين يعني الكثير له. ولكن هذا لا يعني أن تزيّفي سعادتك. لا تتركيه ينتظر طويلا، فقد يفقد مشاعر الإثارة، إذا كنتما على وشك ممارسة الجنس، أنسى كل شيء وركزي معه. فالرجل يحب أن يشعر أنه مرغوب فيه.
تحذير: إذا كان رجلك يشعر بالاهانة عندما تبدئين بالتحرش به، تخلصي منه.

٤- الرجال يتمنّون لو كانوا يملكون أجساما أكثر لياقة أيضا

. بالرغم من أن الرجال قد لا يقلقون حول وزنهم تقريبا بنفس قلق النساء، لكنّهم يملكون صورتهم الخاصة.

تحذير: أكثر الرجال يقلقون بشأن حجم قضيبهم، وحالتهم الصحيّة العامّة، وطولهم، والصلع. بكلمة أخرى، هم يتمنّون ممارسة الجنس تحت ضوء القمر في غرفة النوم بقدر مما تتمناه النساء.

٥- أكثر الرجال لن يغفروا الخيانة.

الرجال الذين تعرضوا للخيانة، خصوصا في غرفة النوم، من المحتمل ألا يغفروا لشريكاتهم من النساء.

تحذير: الرجال يبحثون عن امرأة يثقون بها.

لذا أظهري ولاءك ليس فقط بواسطة الكلام، ولكن بالفعل أيضا. عندما تلتزمين في علاقة يجب أن تظهري محبتك ودعمك للشريك أمامه وأمام الزملاء والأصدقاء وأن تدافعي عنه عند الضرورة. هذا الولاء سيجعل الرجل يشعر بالأمان أكثر وسيعطيه الحافز للسماح لنفسه بالانطلاق أكثر في غرفة النوم معك.

حددا الوضعية التي تشعركما بالراحة

١- هل أنت أعسر أو أيمن؟

أي جانب "تفضل"؟ في أغلب الأحيان، تفضل النساء ذات الوضعية للجماع، ولكن هل هو المناسب لها؟ هذا ما لا تعرفه، يجب أن تتحدثا عن هذه الأمور وتعرفا الوضعيات التي تفضلها وتشعركما بالراحة، إذا لم تكن مرتاحا فكيف تشعر باللذة والمتعة.هناك عدة وضعيات معروفة، بالإضافة إلى خيالكما الواسع. ولكن أبدا لا تحدد الجماع بطريقة واحدة، وإلا أصبح أداءه مملا، وفاترا.

٢ - استعملا الكريمات والمراهم الملينة

عادة ما يطغى التوتر على الجو العام، خصوصا للأزواج الجدد، الذين يريدون البدء في الحياة الزوجية مباشرة، ولكن انتظرا، يسبب التوتر والضغط النفسي حالة من الجفاف في المهبل، وهذا يسبب ألم شديدا عند ممارسة الجنس. هذا بالإضافة إلى أن القضيب غالبا ما يكون جافا أيضا، ويعتمد بالأساس على المطريات الطبيعية التي يفرزها المهبل، لذا إذا كنتما تريدان أن تبدأ بطريقة صحيحة بدون ذكريات مؤلمة، قوما باستعمال جل خاص أساسه مائي، وهو متوفر في الصيدليات وعند أطباء الصحة الجنسية.

٣- تحركا وفقا لطبيعتكما

يقول خبراء الجنس أن النساء يجب معاملتهن بنعومة وببطء، بينما يجب معاملة الرجل بخشونة وسرعة. وهذا سر بحد ذاته، فالمرأة تستجيب للمسات الناعمة والحركات اللطيفة التي تحاكي أنوثتها ولا تسبب لها الألم والفزع. بينما وفقا لطبيعة الرجل فإنه يحتاج إلى القوة والسرعة لهذا يلاحظ الأزواج في نهاية العملية الجنسية أن الرجل يصبح أسرع لأنه على وشك القذف.

٤ - الممارسة تصنع الخبرة

هل قمتما بممارسة الجنس مرة واحدة، وحكمتما على الموضوع أنه مؤلم وغير ممتع. هذا خطأ شائع خصوصا بين الأزواج الجدد. الجماع أو الممارسة الجنسية طبيعة موجودة في الإنسان والحيوان وسائر الكائنات الحية، وأساسها الغريزة للتكاثر، ولكن إذا تعرضنا لصدمة من أول مرة فعلى الأرجح أننا قد لا نتشجع للقيام بها مرة أخرى، وهنا الخطأ الأكبر؛ لأننا إذا لم نتمرن لن نعرف كل أسرار العملية الجنسية،

ولن نشعر بمتعتها. وحدها الممارسة ستزيد من معرفتك بالجنس، وستزيل كل المخاوف.

٥- الحاجات الخاصة

بعض الرجال قد يلجأون للعادة السرية لإشباع رغباتهم والتخلص من الضغط الجنسي خصوصا في فترة المراهقة، والبلوغ المبكر، والعادة السرية في رأي العديد من الأطباء حالة طبيعية يقوم بها الشاب للتنفيس عن الضغوط الجنسية التي تؤرقه، وإذا لم تتعدَ مجرد مرات قليلة ولم تتحول إلى هوس فإنها طبيعية، وغير مؤذية. ولكن المشكلة التالية هي أن الرجل يصبح بحاجة إلى إثارة أكبر واحتكاك أسرع لبلوغ الذروة؛ لأن الأعصاب اعتادت على حركة معينة. إذا كنت تعاني من هذه المشكلة فعلى الأرجح أنت بحاجة إلى معاملة خاصة، إذا استعملت المراهم، مع المداعبة المطولة فقد تنجح في بلوغ الذروة ولكن لا دواء يستطيع إعادة الأعصاب إلى وضعها الأول، لهذا لا تفرط في استعمال العادة السرية.

٦ - الوسائل المساندة

إذا كنتِ ورجلك مغامران وتحبان التجديد، فيمكنكما الاستفادة من المجموعة الواسعة من الألعاب الجنسية التي ستبدو أحيانا مضحكة، ولكنها تساهم في تحريك ركود العلاقة الجنسية، وحتما ستحصلان من خلالها على متعة ما. بالطبع إذا كنتما تحبان هذه الأمور. المهم ألا تقولا كلاما للغير خذا وقتكما لتعتادا على الألعاب ثم حاولا ولن تخسرا شيئا. وعلى العموم المحاولة معا أفضل من المحاولة مع شركاء آخرين خارج الرباط الزوجي.

٧ - استعملا يديكما

لا شيء أسوأ من الشريك السلبي الذي يستلقي إلى الوراء وينتظر أن تنتهي مما تقوم به. وكأن العلاقة الجنسية لا تعنيه، فهو مستقبل ولا شيء غير ذلك. إذا كنت من هذا النوع، فنحن نهنئك على برودة أعصابك، وننصحك بأن تتحرك قليلا وإلا فلن تشعر بمتعة الممارسة الجنسية أبدا. إذا كنت حقا لا تحب الشريك صارحه بهذا الأمر، ولكن تحمل العواقب، لأنك ستصبح مهمشًا دائما في العلاقة الجنسية. لن يكلفك شيء إذا عانقته، وداعبته، ولعبت بشعره، ونترك الباقي لخيالك، توجد على جسم الإنسان ألف نقطة عصبية يمكنك من خلال إثارة الشريك، بينما تستمتعا معا. لا تكن أحد الوسائد الإضافية على السرير.

ما هي أفضل طريقة للممارسة ؟

في دراسة حول أفضل الأوضاع لممارسة الجنس تمت علي ١٥٠٠ امرأة طبعا في أمريكا اتضح الأتي ٣٠٪ يفضلون أن يكون الرجل أعلي ٢٨٪ يفضلون أن تكون المرأة أعلي ٢١٪ يفضلون الوضع الفرنسي(المعاشرة في المهبل) ١٦٪ يفضلون الجنب ٥٪ اوضاع اخري.

ولكن قد تجد بعض التأييد له من البعض أثناء التشات وهو في الغالب ناتج عن عدم الخبرة والتأثر بالأفلام السكس.

والتي يعلم كل المتزوجين أن أكثر من ٦٠٪ منها أوضاع يصعب تطبيقها أو الاستمتاع بها هذا بالإضافة إلى حرمتها الدينية والي المحاذير الكثيرة التي يجب مراعتها لتجنب لأمراض

أسلوب جديد يزيد المتعة الجنسية في المعاشرة

في وضع الجماع الطبيعي عندما يكون الزوج أعلى زوجته يمكن إحداث بعض التغييرات البسيطة في طريقة الحركة أثناء المضاجعة. فهناك - على سبيل المثال - أسلوب جديد أطلق عليه بالإنكليزية CAT وهي الأحرف الأولى من التعبير Coital Alignment Technique والذي يعني "أسلوب التوازي أثناء الجماع".

ومن فوائد هذه الطريقة أنها تزيد من متعة الزوجة لأنها تستثير البظر وما يسمى "بنقطة جي - "G spot - وهي جزء ليفي حساس صغير في منتصف المهبل - وبالتالي تمهد الطريق نحو وصول الزوجين إلى قمة النشوة orgasm.

تبدأ المضاجعة بامتطاء الرجل المرأة وهي نائمة على ظهرها ووجهها أليه (الوضع العادي أو الرسولي) مع اختلاف بسيط وهو عدم ارتكاز الزوج على مرفقيه وإنما ترك جسمه بثقله كله على جسم الزوجة.

ثم يتحرك الزوج إلى الأمام بمقدار بوصتين بحيث يكون حوض الرجل فوق حوض المرأة تماما. وتحيط المرأة فخذي الرجل بساقيها وتضغط لأعلى عندما يتحرك الرجل إلى الخلف، وفي هذه الحالة تشعر باستثارة أعضائها الجنسية بطريقة مباشرة. وأهم ما في الوضع هو الضغط والضغط المضاد (ما بين الأنثى والذكر)، مع تنسيق إيقاعات الحركة بحيث تتسم بالرقة والبطء، وكأنها رقصات الروك الهادئة.

هذا الوضع ليس وضعا أوتوماتيكيا وإنما هو سلسلة صغيرة من التعديلات - أي أن المسألة ليست مسألة امتطاء أو ترجل (نزول من على المرأة) وإنما تعديل وضع لحفز الأعضاء الجنسية النسوية. فإذا شعر الزوجان بقرب الوصول إلى الذروة فإنما يبطئان حركات الجماع حتى يأتي الوصول إلى الذروة لوحده طبيعيا دون إجبار أو افتعال، وعلى الزوجين أن يثقا بأنهما سيصلان سويا إلى ذروة النشوة.

هناك تغيير آخر متروك للزوجين وهو اتخاذ نفس الوضع مع عدم الإلاج - مجرد تلامس يثير الإحساس ويتميز بالشاعرية؛ لأنه تجربة هادئة مشتركة.

أجريت تجربة هذا الوضع على ٨٦ رجلا وامرأة، واتضح من النتائج زيادة عدد النساء اللاتي بلغن الذروة Orgasm ٧٧ بالمائة بعد أن كانت ٢٧ بالمائة في السابق). وذكرت ٥٠ بالمائة من النساء أن بلوغهن قمة النشوة Orgasm تزامنت مع بلوغ الرجال قمة النشوة أيضًا (بعد أن كانت ٤.٥ بالمائة فقط!).

ومهما يكن من أمر فإن المسألة متروكة للزوجين لاتخاذ الوضع الذي يرياه ممتعا لهما معا. والهدف النهائي ليس فقط شعور الأنثى بالنشوة مع الذكر، وإنما شعورها أيضًا بأنها جذابة ومرغوبة.

١٦ وضعية للجنس

١- طريقة الفارسة طريقة تعشقها كل الزوجات.. طريق تجعل الزوجة هي المسيطره والمتحكمه والمتمتعه وهي بان يستلقي الزوج على ظهره وتأتي الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذي يمتطي الفرس وتضع يديها أو على صدر الزوج أو تضعهمها على نهديها لمزيد من الاثاره كما أن الزوج يستطيع أن يداعبها بإثارة نهديها كما أنها تستطيع أن تنثني لمبادلته القبلات..

٢- الطريقه العالمية العادية وهذه الطريقه وهي الأكثر انتشارا في العالم بحيث تستلقي الزوجة على ظهرها مع فتح ساقيها ومن ثم يأتي الزوج فوقها وتلف ساقيها خلفه أو تفتحهما بحيث يكون الصدر على الصدر والوجهان متقابلان لتبادل القبلات وتكون أكثر متعه ومداعبه حتى باليد بلمس النهدين وغيرهما..

٣- طريقة الجماع العميق وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيرا للطرفين وهو أن تستلقى الزوجة على ظهرها وقد شبكت يديها على رأسها وقد ألصقت فخذيها بصدرها

بينما الساقين فوق كتف الزوج.. وهنا يمكن للزوج أن يصل إلى نقطة عميقه جدا في الجماع علما أن هذه الطريقة لا تنفع الا للزوجة الرشيقة المرنه أما الحامل أو البدينة لا يمكن لها ذلك بشكل سليم..

٤- طريقة وجها لوجه وهذه الطريقة تكون بجلوس الزوجة على طرف السرير أو على كرسي والاهم ألا يكون مرتفعا عن وسط الزوج.. وتكون بالمقابله وجها لوجه بفتح الساقين ويمكن أن تثنيهما الزوجة حول الزوج..

٥- طريقة الاحتضان العلوي وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجة على ظهرها وتمد رجليها ويديها وينام الزوج عليها وقد فرقت رجليها حتى يتمكن من إدخال القضيب ومن ثم تغلق ساقيها وتفردهما والزوج هو الذي يتحكم وميزة هذه الطريقة أنها تجعل المهبل ضيقا جدا كلما أغلقت الزوجة فخذيها أكثر مما يعطي الزوج الفرحة بهذه الضيق

٦- طريقة العجلة وهذه الطريقة متعبة للطرفين بحيث تمسك الزوجة طرف كرسي أو طاولة ويرفعها الزوج من قدميها بحيث يأتي وسطها واقفا ويتم الإلاج مع تحكمه الكامل بها حيث سيكون فخذيها بيديه لسحبها ودفعها مع امكانية أن تثني قدمها من ركبتها على ظهره للاستناد.. صعبه كثير

٧- طريقة الجلوس الخلفي هذه الطريقة ممتعه.. ويجلب جماعا مثيرا وخاصة للزوجة كما انه يريح الزوج من التعب والارهاق وتكون بأن يستلقي الزوج على ظهره وتأتي الزوجة وتجلس عليه كفارسة ولكن ظهرها لوجه الزوج وبذلك تتحكم الزوجة في سرعة الحركة وتتمتع كيفما تريد كما انها تستطيع أن تنزل بظهرها على صدر الزوج الامر الذي يمنح الزوج فرصة مداعبة النهدين بيديه.. لا تفوتكم

٨- طريقة التراكب هذه الطريقة جميلة وفيها إحساس ورومانسية كبيرة وهي بتراكب الزوجين على بعضهما تماما وتتم بأن يستلقي الزوج على ظهره وتستلقي الزوجه فوقه بحيث يكون صدرها مقابل صدره مع فرد الأرجل وتباعدهما والتصاق القدمين ويتحكم الزوجان بالجماع بحيث أن الزوجة ترفع مؤخرتها والزوج يسحبها بيديه من خصرها..

٩- طريقة المواجهه الخلفية هذه الطريقة تحتاج لمقعد كنب يجلس عليه الزوج مع فتح ساقيه وتأتي الزوجة لتجلس بحضنه بحيث تعطيه ظهرها أو جنبها وهذا يمنحهما

فرصة المداعبة بالقبلات واللسمات مع التحكم بسرعة الجماع..

١٠- الطريقة الخلفية وقوفا هذه الطريقة تكون وقوفا بحيث تضع الزوجة يديها على الجدار أو الدولاب ويأتي الزوج من الخلف وقوفا بحيث تثني الزوجة نفسها قليلا.. طريقة جميلة وفيها تجديد لمن يحب الحركات

١١- طريقة الوضع الخلفي طريقة قد تتعب الزوج وخاصة ساقيه وركبتيه وتكون بان تأخذ الزوجة وضع السجود ولكن مع رفع وسطها بيديها ويأتي الزوج من الخلف ويلتصق بها وهذه الطريقه مثيره للزوجه حيث أن مهبلها سيكون في افضل اوضاعه للجماع..

١٢- الطريقة الرومانسية هذه الطريقه كلها رومانسية وقمة العشق بين الزوجين ويكون فيها الجماع برومانسية وهدوء وتكون بالمواجهه وجها لوجه من الجنب وهي تشبه طريقة النوم بين حضنيهما ولكن هنا الزوجه ترفع ساقها العلوي عند مواجهتها للزوج ويأتي هو بوسطه بالكامل بين ساقيها مع ضمهما لبعض بشده بحيث تكون يدي الزوجه على ظهر الزوج والعكس صحيح بالنسبة للزوج.. طريقة قمة في الرومانسية

١٣- طريقة الفرس المخالفه هذه الطريقة جميلة وهي تشبه طريقة الجلوس الخلفي ولكن الفرق هنا أن الزوج يرفع ركبتيه بينما الزوجة تستند على الركبتين ويدي الزوج تمسكان باردافها من الخلف للحركة

١٤- طريقة الجلوس وجها لوجه هذه الطريقة تكون بجلوس الرجل مع فرد ساقيه وتأتي الزوجة وتجلس في حضنه وتقابله وجها لوجه بحيث تكون ساقيها خلف ظهر الزوج وهذه الطريقة تعطي القضيب أطول مساحه للإلاج..

١٥- طريقة الساق الممدوده وتتم الطريقة بأن تستلقى الزوجة على ظهرها وتمد إحدى رجليها مدًا جيدًا وترفع الأخرى رفعًا جيدًا ثم يأتي الزوج بين فخذيها ويتم الجماع..

١٦- طريقة الجماع الخلفي الرومانسي وتتم الطريقة بأن تنام الزوجة على بطنها وتمد رجليها وترفع عجزها رفعًا جيدًا وينام الزوج عليها ويجامعها مع إمساكه رأسها ويقبلها مع خلفية رقبتها وخديها وايضا يستطيع لثم شفتيها

ما هي وضعية جي سبوت

هي نقطة معينة في الجهاز التناسلي للمرأة تساعد على سرعة الوصول للنشوة

الجنسية اكتشفها العالم الدكتور الألماني أرنست جرافنبرج في الخمسينات وهي نقطة معينة بأعلى جدار الأمامي في المهبل بالثلث الأول وأشارت الدراسات السكسولوجية أنها تساعد على وصول أكثر من ٥٠٪ من النساء للنشوة القصوى.

لقد وصف العالم الألماني أرنست ذلك أن هناك نقطة معينة بالمهبل والتي أسماها على اسمه نقطة جرافبرج (جي سبوت) أنها في حجم القطعة المعدنية وهي حساسة للغاية للإثارة عن طريقة الملامسة المتكررة بالعضو الذكري وإثارتها المتكررة كفيلة لتحقيق الذروة الجنسية في النساء عند ممارسة العلاقة الزوجة - لذلك فاستثارة نقطة جي سبوت التي تقع بالجدار الأمامي للمهبل تعطي إحساسا أعمق بالرضا الجنسي

الإستمتاع بالوضع الفرنسي

الوضع الفرنسي وهذا الوضع لا يخفى عليكم أعتقد كلكم تعرفونه. كما لا يخفى على الكثير من القراء إن هذا الوضع تقريبا مناسب لكثير من الازواج وبالأخص الذين يعانون من صغر حجم القضيب، باستطاعة الزوج في هذا الوضع أن يولج القضيب كله، ونظرا لوضعية الزوجة نتيجة هذا الوضع فإنه بإمكانها أن تساعد زوجها بهذا الوضع. (للوضع الفرنسي أن تكون الزوجه في وضعية السجود ويكون الرجل خلفها وتتم عملية الإلاج من الخلف في المهبل)

ولا نغفل أن هذا الوضع يكون بعد المداعبات والبعض يستخدمه كوضع ثانٍ بعد أن يمارس الوضع التقليدي الذي تكون الزوجه فيه نائمة على ظهرها والزوج فوقها والبعض يقضي ليلته بس على هذه الوضعيه بس يعتمد على المداعبات ومن بعدها يستخدم اسلوب المص المزدوج اللي يكون في نفس الوقت بين الرجل وزوجته اللي هو وضع يكون في الزوج نايم على ظهره والزوجه نايمه عليه ويكون المص مزدوج من الناحيتين وفي نفس الوقت أما الآن فسوف نتطرق إلى كيفية تطبيق هذه الوضعيه بالشكل الصحيح: على فكرة مش صعبه الطريقة، وأنا لازلت اكرر وأكررها باستمرار (لا تخلون أو تعملونها بطريقه ميكانيكيه لازم خلوها طريق غراميه يعني لازم يتخللها كلام حلو وقبل وملامسه جسدية تكون مثيرة) ماعلى الرجل: في أي وضع لازم الرجل قبل الإلاج لازم يمسح مسحات خفيفة على فرج الزوجة وهذي المسحة لها مفعولها ومهمة في بداية الجماع.

أما إذا كان هناك انتقال من وضع إلى آخر فلاداعي لها. المهم بعد عملية المسح يقوم الزوج بالإلاج بطرقه بطيئه وبالراحه ولازم يحاسب الزوج لأن فرج الزوجه في هذي الحالة يجعل الزوجة في وضعيه غير قادرة على قبض عضلات فرجها فيكون من السهل ادخاله وممكن يوصل لأبعد مداه فخليك حذر، يجب أن تولجه بالراحه إلى أن تستطيع ادخاله كامل ومن ثم تبدأ بعملية الإخراج والإدخال وتكون في البداية بالراحه وشوي شوي بالعربي !! وأنت تقوم بعملية الإلاج يجب ألا تغفل أن هناك بعض الأمور من شأنها زيادة حرارة اللقاء وهيجانه، بأن يقوم الزوج بمسك خصر زوجته أثناء فترة الجماع مسك خفيف وأن يمسح بيده على مؤخرة الزوجه من الأعلى للأسفل بالراحه وعند الرجوع من الأسفل للأعلى عليه بزيادةالضغط ليس القوي ولكن زيادة بسيطة وبعد أكرر بالراحه انتبهوا لهذي الكلمة وعلى فكرة تكون عملية اخراج القضيب وادخاله بطيئه كما ذكرت سابقا وان تكون عملية الإخراج لا تتعدي الـ ٢ سم أو الـ ٣ سم تقريبا وعند الدفع يجب ألا تقف العملية على التصاق عانة الرجل بمؤخرة الزوجة بل عليه أن يتبعها بدفعه خفيفة عند الالتصاق كأنها عملية اصطدام من الخلف ولو رجعنا للمسح أثناء الجماع أي مسح الرجل بيده لا تقف عملية المسح على الأماكن اللي ذكرتها ولكن على الرجل أن يمرر يده إلى بطن الزوجة وصولا إلى ثديها ومسحهم من الأسفل إلى الأعلى والضغط عليهما بقوة ولكن مش القوة اللي يتصورها الغير أي شيء بسيط ومداعبة حلماتها وفرصها وفركها بعض الأحيان نزولاً إلى فرجها وهنا مربط الفرس كما يقولون ومداعبة البظر في هذه الفترة مهم جدًا لاستثارة المرأة وتحريكه حركات بسيطة وحاسب من القوة هنا ولا تلجأ إليها أبدا .

ويستحسن عندما يصل الزوج لمنطقة البطن اثناء عملية الجماع أن يجرب هذه الطريقة: عند إلاج القضيب قم برفع الزوجة رفع خفيف من اسفل بطنها بالراحه وتتم عملية الرفع ليس عند الادخال بالضبط، ، ، ، ولكن عند الالتصاق اثنا عملية الرفع يقوم الزوج بدفع القضيب من اسفل إلى اعلى وعلى هذا الحال وعليك بزيادة السرعه تدريجيا عند اقتراب عملية القذف واقتراب زوجتك الشعور بالرعشه.وعند القذف إياك وان تخرج قضيبك لأن بعض الزوجات لايحبون هذا الأسلوب بل يفضلون الإحساس بعملية القذف في هذا الوضع لشعورهم به لدرجة أن هناك بعض الزوجات في هذه الوضعية يشعرن بقوة قذف الرجل نظرا لقرب رأس القضيب من نهاية عنق الرحم. وكما يفضل في هذه الحالة وأنت تقذف أن تلجا الزوجة إلى النوم على بطنها وأنت

فوقها من غير أن يخرج قضيبك منها، أي عليك أن تنزل انت معاها بالتدريج أي تغيير وضعية الفرنسي إلى النوم على البطن بالراحه وبهدوء ومن ثم تقوم بعملية الإدخال والإخراج بالراحه إلى أن تخرج القضيب كاملا وبعض الازواج يفضل بعد هذه العملية أن يضع القضيب بين افخاذ الزوجه ويقوم بتحريكه قليلاً من خلال ملامسته لأشفار الزوجه، ويجب أن انوه عند هذه النقطه انه عند عملية اخراج القضيب في هذه الوضعيه يجب اخراجه ببطء لزيادة لذة عند الزوجه اما بالنسبه للمرأة: ليس على المرأة دور كبير في هذه الوضعيه بقدر ماهو دور مهم. نظرا لأن الزوجه ماتقدر تعمل أي حاجة لأن الزوج من وراها بس اللي تقدر تسويه: انها تقوم بتحريك خصرها حركه شبه عرضية اثناء ادخال الزوج للقضيب واثناء عملية الدفع من قبل الزوج تقوم الزوجه بتحريك خصرها بطريقة هادئة وتزيد منها مع زيادة الإثارة وأن ترفع خصرها أثناء عملية الدفع أو ترجع بخصرها للوراء قليلا ولا تغفل أن تقوم بشيء مهم وفي غاية الأهمية وهو أثناء ماتكون مآخزه الوضعيه عليها أن تمرر يدها من تحت بطنها وان تتلاعب بكيس الصفن أي الكيس الحامل لخصية الرجل وان ترص عليه بالراحه ولكن ليس من بداية الوضع في البداية تبدأ بمجرد ملامسته بأطراف اصابعها لأثارته ومن ثم تزيد من قوة الضغط عليه ولكن لاتزيد القوة ولكن قوة ذات حد معقول وفي الوضع اللي يكون نايم الزوج على زوجته عليها بالتحرك تحته بأن تدفع بمؤخرتها تجاه قضيب الرجل أى أن يخرج قضيبه ويكون القضيب بين الأفخاذ عليها في هذه الحالة أن تضغط على قضيب الرجل بأفخاذها

فن التشويق واللهفة

المداعبة للوصول للذروة المنشوده في التشويق واللهفة إلى إتمام العملية الجنسية للقاء الجنسي حميم المداعبة.. التقبيل.. ضم الحبيب.. الهمسة.. المسة.. ألخ كلها يذكر اسمها في الاستعداد للقاء الجنسي بين الزوجين.. وكمداعبة للوصول للذروة المنشوده في التشويق واللهفة إلى إتمام العملية الجنسية.. لكن في غير أيام الجماع.. يشكو الرجال خاصة من سوء تصرف الزوجات في السرير. (لا تعرف كيف تتصرف مع زوجها على السرير).. الأمر نوعا ما خفي لكنه من كثرة تكراره يصبح روتين.. وجزء منه.. كيف تجعلين ايتها الزوجه منه مسابقة لاظهار حبك لزوجك وبالعكس.. وكيف تجعليه أحد أهم الاوقات الحميمة رغم غيابكما في النوم !؟؟

- ابدأيها بمعاتبه مع كلمة صباح الخير وبسمة.. ولا حضن الليلة حضنتني ؟؟ كنت وحيدة من غير ذراعيك !!
- في تقلباتك على السرير اقتربي منه ولفيه بذراعيك ونامي.. واحرصي إنه يشعر بيهم بهدوء دون أن يستيقظ.
- لما تصحيه من النوم.. خلي أصابعك وكفك الحنونه تداعب شعره ورقبته وملامح وجهه قبل كلمة صباح الخير ما تداعب سمعه
- أهم شئ إنه يكون صوتك عبارة عن نسمة.. وهمسات مسموعه حتى لو اضطريتي تدربي على طبقة صوتيه ونغمه معينة تتكلمي فيها بس خصوصي في السرير بغض النظر ما هو الموضوع إلى تتكلموا فيه !
- دائما عطري الوسادة بعطرك.. أو بعطره.. أو بالمسك ونوعي..
- وكما للذراعين دور في السرير أيضًا الأقدام لها دور كبير.. داعبي قدميه وانتما تتحدثان.. باصابعك بكف قدمك.. واشبكيهما في تقلباتك على السرير مع قدميه
- أيضًا في حالة إعطائكما لبعضكما ظهركما أثناء النوم.. احرصي على أن يلامس أسفل الجسم اسفل جسم زوجك... بالضغط مرة ومرة بالحركة الخفيفة.. ليشعر بقربك.
- عندما يفيق كوني مستعده أن يراكي في ابهى منظر.. اكتحيلي وضعي قليلا من المسكارة وأحمر الشفاه الخفيف.. ليضفي إشراقا على وجهك والابتسامه أهم ما في الموضوع.. ورائحة فمك ايضا.. تأكدي منها.
- لا تكلميه عن المشاكل متى ما لامستي السرير.. تكلمي في أي شيء واتركي هموم البيت والطلبات والاولاد.. حتى هو وجهيه لهذا.. واجعليه مكان مقدس لنسي الدنيا بما فيها عداكما.
- احرصي على تفقد غطاءه وتعديله عليه اثناء وقبل النوم.

القبلة وتأثيرها على الحياة بين الزوجين

الجنس الذي لا يبدأ بقبلة! هل يحترم آداب الجماع؟

هناك كتبُ كاملة تتحدث عن "مداعبة ما قبل الجماع" بوصفها عالمًا من الاستمتاع وإمتاع الحواس المختلفة للزوجين من الشم والذوق والسمع والبصر واللمس. ولكل حاسة من الحواس طرق للإمتاع والاستمتاع، وأكتفي هنا بذكر أمثلة:

- عن "الشم": الروائح الذكية تنبه المشاعر، وهناك زيوت عطرية معينة، تزيد من الرغبة.
- عن "الذوق": تناول الفاكهة الطازجة في فراش الزوجية.
- عن "السمع": الحديث الهامس، وغناء المرأة لزوجها، وغناء الرجل لزوجته، وإن توافر الصوت العذب فسيكون هذا أدعى لاستدعاء العواطف والمحبة بينهما.
- واستخدام الألوان الزاهية في الملابس والفرش مما ينبه حاسة "البصر"، والستر والانكشاف، والتغطية والتعرية فن يساهم - لمن يجيده - في إثارة المشاعر.
- أما "اللمس" فهناك فن "المساج" الحسي، وهو باب يطول فيه التفصيل، وله طرقه ومدارسه، ويهدف إلى تحويل الجلد كله - في جميع أنحاء الجسم - إلى عضو حساس متفاعل يقظ ومثار.

تقليديًا يجري الحديث عن مواضع أكثر حساسية عند المرأة وهي: أرنبة الأنف، وأسفل الأذنين، وحلمتا الصدر، والشفاه، والأعضاء الجنسية الخارجية، وجانبا الرقبة، ولكل موضع من هذه المواضع طرق لإثارته ومداعبته.

وعند الذكر فإن نفس المواضع "تقريبًا" تبدو أكثر حساسية من غيرها.

إن القبلة ضرورة ملحة فى كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف.

والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هى أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة.

والمداعبات التى تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التى تفرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسى بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة. وننصح هنا الأزواج فى ليلة الزفاف بالنصائح المهمة التالية

لا يجب أن تبدأ الحياة الزوجية فى الليلة الأولى بالاغتصاب، ويمكن تأجيل اللقاء الجنسى فى هذه الليلة إلى اليوم التالى إذا كان هناك خوف من إتمامه، إلى أن تهدأ العروس وتطمئن إلى زوجها.

يجب أن تكون القبلة هى أول رسول بين العروسين، كما يجب أن تنتهى بها المعاشرة، فبعد الانتهاء من الجماع يشعر الرجل بالرغبة فى النوم، فى حين تحتاج المرأة لحوالى نصف ساعة أو أكثر حتى تستغرق فى النوم.

تخلص من الروتين فى العلاقة الزوجية فاللمسة والكلمة والهمسة لها أكبر الأثر ولها أهمية ملحوظة فى هذه العلاقة.

إن غريزة حواء تفرض عليها بعض التمنع والتدلل، فيجب على الزوج ألا يعتبر ذلك نوعاً من البرود، بل ويجب على الزوجة ألا تبالغ فى امتناعها عن زوجها.

والقبلة ضرورية ومطلوبة كما أسلفنا فى العملية الجنسية، مع ملاحظة أن تكرارها دون إتمام المعاشرة يسبب احتقانًا شديدًا فى الأعضاء التناسلية للمرأة، وأحيانا تسبب زيادة آلام الدورة الشهرية تستمر بضعة أيام قبل حدوث الدورة وهذا ما يعرف باسم " عسر الطمث الاحتقانى ".

وخلاصة القول أنه متروك حسب الرغبة

إن "مداعبة ما قبل الجماع" هي مقدمة مهمة، ربما يترتب عليها فشل أو نجاح العلاقة الجنسية كله

بالنسبة للمرأة القبلة الأولى هي نهاية البداية بالنسبة للرجل أنها بداية النهاية.

حاول أن تتخيل أن الشريك أصبح مهتما عاطفيا بشخص آخر. وبعد ذلك حاول تصور أي سيناريو سيضايقك أكثر:

(أ) معرفتك بأن الشريك واقع في حب ذلك الشخص أو (ب) اكتشافك بأن الشريك قد أقام علاقة جنسية بلا معنى مع ذلك الشخص.

من الواضح، أن التفكير بالحالتين أمر مؤلم، لكن هناك احتمال بأن إحداها يسبب لك الضيق أكثر من الأخرى. ومن المحتمل أيضًا أن نوع جنسك سيحدد أي التجارب أصعب عليك.

يواجه الرجال والنساء المرتبطين في علاقة زوجية أو علاقة ملتزمة مشاعر الغيرة في فترات مختلفة من حياتهم، ووفقًا لديفيد بُس، دكتوراه، أستاذ علم النفس التطوري في جامعة تكساس، "يعتبر هذا الأمر طبيعيا، وصحّيا، وضروريا للحصول على علاقة مخلصة". ويشرح بُس في كتابه، " العاطفة الخطرة: لماذا الغيرة ضرورية مثل الحبّ والجنس"، ضمن استفتاء على عينة من النساء والرجال من الولايات المتحدة، وهولندا، وألمانيا، واليابان، وكوريا، وزمبابوي. أن أغلبية النساء انزعجن من خيانة الشريك العاطفية، بينما انزعج الرجال بشأن التجاوزات الجنسية للشريكة. وهذا يدل على التباين في معنى الغيرة بين الرجل والمرأة.

يقول بُس، "إن الأسس المختلفة للغيرة بين الرجال والنساء تكشف عن الاستجابة الغريزية للطبيعة الإنسانية. فبالنسبة للرجل يحدث الإخصاب داخل جسم المرأة، لذا في حالة الخيانة الجنسية سيصعب عليه تحديد أبوته للجنين. وربما لهذا السبب لم يكن الرجل السلالي قديما قادرا على تحديد أبوته للأطفال، ولهذا كان لابد من وجود ضوابط للعلاقات الجنسية بين الشركاء."

إذن فإن الخيانة الجنسية تعتبر الأخطر بالنسبة للرجل الذي يرى فيها خطرا على استمرارية جيناته أو ذريته بمعنى أصح، وبالطبع احتمال تربيته لأطفال منافسه، وهذا أمر لا يرضى عنه الرجل.

في حين لا تشترك النساء في هذه المشكلة، لأنهن الأمهات البيولوجيات للأطفال، فهن لا يواجهن مشكلة مع أمومة أطفالهن. يقول بُس، بأنه تفاجأ من عبارة افريقية تقول، "طفل الأم مؤكد، طفل الأب محتمل."

ولكن بالمقابل تواجه النساء مشكلة من نوع آخر، وهي كيف تحافظ على استمرارية العلاقة مع الشريك، وإلزامه بالاعتناء بأطفاله، دون أن يلتفت إلى نساء أخريات. ولعل من هذا المنطلق جاءت فكرة، "أنجبي له الأطفال، لتربطيه بجانبك". فالمرأة تبحث دوما عن الضمانات بأن الشريك يحبها، وهو مستعد للبقاء بقربها، وبأن علاقتهما لم تكن مجرد ساعة لهو.

ويبقى أن نضيف أن الغيرة الإنسانية بالنسبة للرجل لها جذور في الماضي الإنجابي وهدفها الأول والأخير، إبعاد المنافسين المحتملين لذلك يبقى هاجس الرجل وخوفه الأكبر من خيانة الشريكة الجنسية له. وكما تختلف أسباب الغيرة بين الرجال والنساء، يختلف رد الفعل عليها، ويمكن أن يصبح سلوك الغيرة متطرفا جدًا من نظرات شرّيرة إلى تهديد، إلى أعمال عنف ضد الشريك أو المنافسين المحتملين. وأخيرا يوضح بُس، "الغيرة لَيست إشارة على عدم النضج، ولكنها بالأحرى عاطفة مهمة بدرجة قصوى ساعدت أسلافنا ولازالت تساعدنا حتى اليوم على التعامل مع مجموعة كبيرة من التهديدات الأخلاقية المرتبطة بالأبوة. مما يدفعنا إلى المغالاة في التأكيد على الالتزام في العلاقة الجنسية بين الرجل والمرأة، والحفاظ على المودة والتواصل، لمنع المرأة من الانجراف وراء الأهواء الجنسية، وتعدد الشركاء، والتزام الرجل بشريكة واحدة، تنجب له من ذريته أطفالاً يلتزم بأبوته لهم.

القبلة الطريق للانسجام

القبلة هي ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج في طريقه للإنعاش والوفاة.. تقول هيللين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هي نهاية البداية وبالنسبة للرجل هي بداية النهاية وبنظري فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق.. فالحب في قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هي الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهي تقنع أكثر من الجدل، وقديما احتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبله واستراح. والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهي بمثابة الأوكسجين التي تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفي والحياة والانتعاش.

ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوي عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جيبل أن اللذة التي يحسها عندما يقبل امرأة هي نفس اللذة التي يحسها وهو يصفعها.

وبعد فالقبلة هي جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة في الاستمرار بالزواج لذلك لم أستغرب اعتراف إحدى الحسناوات لي بأنها ستترك خطيبها الذي يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهي تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة - بنظر انوريه دي بلزات - فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير في القبلات وقديما قال نابليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكني أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

وكثيرا من الأزواج يفشلون في توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالاقتصار على الجماع والإلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية في الغرب على أهمية القبلات في الحياة الزوجية فهي ضرورية في بداية الجماع ولقد جاء في كتاب الزواج المثالي لفان دان فيلد أن الرجل الذي يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم آثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية؛ لأن إهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذي مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة في الرجل بنظرها.. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحي والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

اعترافات زوجة تعيسة

واعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال؛ لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت:" دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلني زوجي أريد أن يقبلني ويقبلني ويقبلني ويداعبني ثم يقبلني مرة أخرى بفمي ويمص لساني ويمص شفتاي ويلامس لسانه لساني وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلني ويمسك يداي

ويعانقني ويحضنني مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقني يا دكتور أني أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هي مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة ترغب في التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وشفتي مهبليها وقمة بظرها ودهليز فرجها واتضح من تقرير الفرد كنيسي العالم الجنسي الأمريكي في الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن ٩٩،٤٪ من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨٪ يداعبون اعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و٩٣٪ يثيرون نهدي المرأة بالقبلة والفم و٩١٪ يثيرون الفرج والقبل باليد و٨٧٪ يثرون المرأة بالقبلة باللسان في التقبيل العميق و٥٤٪ من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أي يقبلون المهبل بالفم واللسان و٤٩٪ من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

لا تهمل القبلة في ليلة الزفاف

وأقصى ما تتمناه العروس في ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهي لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كي تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من ٩٥٪ من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسي وينبغي أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التي ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كي يهيئها للانعاظ لهذا فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية التي تظهر الرجل وهو يمص شفتي البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هي موضع البطلة كي تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهي أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.

القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية

قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحي الذي يمتع النساء وهي ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النساء القبلات وقد يسمحن بألوان أخرى من الاتصال والالتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة في المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها في جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة في وجهها وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

وهناك التقبيل العميق وهي قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للسان والشفاة للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والاتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضا رقيقا واعترفت لي عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل وترغب ٩٠٪ من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية بفمه الزوج ولسانه ويصلن للإنعاظ الشديد ويهوى أكثر من ٩٠٪ من الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب "اللياقة الجنسية Fit for sex" الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحي سليم خالٍ من المرض وتأكد بأن قبلتك من الحفيف السطحي إلى العميق الطويل.. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم والتذوق للشفاه واللسان. والقبلة تثير الشهوة في المرأة أكثر من أي شيء أخر ولكن القبلة قد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة..

شيء جميل أن يقوم الزوجان بتغيير الإضاءة بين فترة وأخرى، ليكون للنظرة طابع خاص ما يبقى في الذاكرة انطباعًا لا ينسى، إن التلاعب بإضاءة غرفة النوم يمنح جو الغرفة حيوية ونشاطًا، كما يعطي للزوجين طاقة ومحبة، هذا بالإضافة إلى أنهما يقضيان فيها أوقاتًا لا تُنسى لأنها تختلف عن الأوقات الروتينية الأخرى. فلو تعود الزوجان أن يناما معًا بطريقة ثابتة ودرجة إضاءة واحدة وعلى السرير نفسه مدة ثلاثين سنة مثلاً، فإنهما يبدأن بالبحث عن التغيير بعدها، وهذا مما يفكك الأسرة ويوهن ترابطها.

وشيء جميل أن يقوم الزوجان بتغيير الإضاءة بين فترة وأخرى، ليكون للنظرة طابع خاص ما يبقى في الذاكرة انطباعًا لا ينسى، فعندما يشاهد الزوجان بعضهما في شعاع من ضوء أخضر خافت أو أحمر أو أصفر فإنه يكون للعين مشهدًا جديدًا وجميلاً في الوقت نفسه وللنفس بهاءً وسعادة، لأن به طابعًا متجددًا، ولكن ماذا نريد من الضوء الأحمر ؟

الضوء الأحمر الخاص

هناك ضوء أحمر خاص يختلف عن الضوء المستمد من الإنارة أو الشمعة، لأنه يمس ويحرك مشاعر الزوجين، ويؤثر خصوصًا في الزوجة أكثر؛ لأنها تميل إلى كثرة الكلام وتحب سماع الجميل منه، وليس لديها مانع من أن يكرر ما قيل لها مرات ومرات، أو أن تستمع إلى الرواية نفسها أكثر من مرة، ولهذا فإن المشكلة التي يقع فيها كثير من الأزواج أنهم لا يتحدثون مع زوجاتهم في غرفة النوم أو في أثناء المعاشرة الزوجية، وهذا يرجع إلى طبيعة الرجل، وتركيزه على موضوع معين واستصعاب أن ينشغل بموضوعين بالوقت نفسه، ولكن لابد أن يحاول ويجرب، فقد ينجح كثير من الرجال في ذلك، والسؤال الآن ما الكلمات التي تحب الزوجة أن تسمعها وتزيد فاعليتها وحبها لزوجها وأنُسها به، هذه أمثلة لبعض التعبيرات للرجال التي يمكن للأزواج استخدامها:

أنت جميلة جدًا. • أنت كل العمر. • أنت الحلم الذي كنت أتمنى أن يكون حقيقة. • أنت دائمًا تغرينني. فهذه العبارات (وغيرها الكثير) لها وقعها على عاطفة الزوجة وبها تسعد فتوهب لزوجها أكثر مما يتصور بل يملكها أكثر وأكثر، لقد قرأت مرة عن نسبة الطلاق في الكويت لأسباب (جنسية) أي رغبة الزوجين بالطلاق لعدم إشباع كل

من الطرفين الآخر في المعاشرة الزوجية، وكانت النسبة ٦ ٪ من مجموع حالات الطلاق أي من كل مئة حالة، ست حالات، لا يعرفون كيف يتصرفون في غرفة النوم، وأعتقد أننا لو أضفنا عليها قضايا الخيانات الزوجية لذات السبب لأصبح العدد أكبر.

إننا بحاجة لأن نتعلم هذا العلم بأسلوب بعيد عن الإثارة، ويوافق الشرع، وانصرافنا عن طرح هذه الأمور وعدم تعليمها لأبنائنا يؤدي بهم إلى الجنوح ذات اليمين وذات الشمال فيشاهدون الأفلام والمجلات الإباحية، ذلك لأننا لم نحسن التحدث مع أولادنا في سن الزواج عن غرفة النوم، ولم نعلمهم عند الزواج أن يتغزلوا في زوجاتهم بجميل الكلام.

إن فاقد الشيء لا يعطيه يؤدي بهم إلى الجنوح ونحن في الخليج متهمون بأننا لسنا عاطفيين (قاسين) ولكنني أقول إذا لم يكن للوالدين دور في ترطيب لسان ابنهما، فلماذا نتهم شباب الخليج، بل يجب أن نتهم أنفسنا لأننا لم نهيئ الجو لهم.

الضوء الأحمر مرة أخرى

إذًا لنتعلم فن إضاءة غرفة النوم، ونعرف كيف نتخاطب بالكلمات الحلوة والطيبة، فإن الكلمة الطيبة صدقة كما أخبر النبي ﷺ، ولا يشترط أن تكون الكلمة الطيبة هي كلمات جزاك الله خيرًا، وكفو..، وإن كانت منها، ولكن قد تكون الكلمة التي يؤجر عليها الزوجان معًا: المتحدث والسامع هي كلمة: إني أحبك.. وإنه لم يأتني النوم منذ سافرتَ عنك.. وغيرها من الصدقات التي يستطيع الزوجان معًا أن يتصدقا بها بعضهما علي بعض كل يوم

ألعاب مرحة تثير الزوجين في غرفة النوم

فيما يلي بعض الألعاب الطريفة التي تدخل البهجة إلى قلبي الزوجين وتزيد من الإثارة والمتعة عند المعاشرة - وتقوم بها الزوجة مع الزوج.

١- الزوج معصوب العينين هذه اللعبة تحتاج إلى منديل أو ربطة عنق. اربطي المنديل أو ربطة العنق حول عيني الزوج. أوصليه إلى الفراش أو أي مكان آخر يمكن ممارسة الحب وهو معصوب العينين. داعبيه وتحسسي أجزاء من جسمه بجرأة وبطء وبأسلوب يتسم "بالمشاغبة".واجعلي درجة الإثارة التي يشعر بها توجهك إلى الخطوات التالية من مداعبة وهو لا يرى شيئًا. إن عدم قدرة الزوج على مشاهدة ما يحدث تحقق هدفين في وقت واحد هما: زيادة الحساسية الجسمية والاستسلام النفسي.

وكلاهما يرفعان مستوى الإثارة والجاذبية الجنسية والعاطفية. ويمكن أن تبادل الزوجان الدور فيقوم الزوج بتعصيب عيني زوجته.

٢- ربط اليدين والرجلين إلى السرير تحتاج اللعبة إلى أربع ربطات عنق. يربط الزوج زوجته من مرفقيها وكاحليها إلى السرير، ويقوم هو بممارسة الحب معها بالطريقة التي يريدها. وتقول النساء اللاتي جربن هذه الطريقة أنها بالغة الإثارة لأن المرأة تشعر بالاستسلام التام ولا تقوم بأي مجهود. وتظل تشعر بالنشوة والمتعة؛ لأنها مركز اهتمام زوجها الوحيد. ملحوظة: يمكن إجراء بعض التغيرات كاستخدام عصابة العينين إلى جانب ربطات العنق، كما يمكن للزوج والزوجة أن يتبادلا الأدوار.

٣- تمثيل دور المخطئة الأدوات المطلوبة هي فرشاة ملابس أو مخدة صغيرة أو قطعة قماش سميكة. تعترف الزوجة أمام زوجها بالأخطاء التي ارتكبتها خلال اليوم (نسيان دفع أحد الأقساط - الصراخ في وجه ابنها وسبه - التأخر في إعداد وجبة الغداء.. الخ). وتنحني الزوجة أمام زوجها معتذرة فيلجأ الزوج إلى ضرب مؤخرتها بالفرشاة أو المخدة أو قطعة القماش. ويقول الخبراء أن ضرب المؤخرة بهذه الطريقة يثير المرأة، بالإضافة إلى عنصر المرح في هذه التمثيلية الطريفة.

٤ - مساج باستخدام الزيت أو الكريم الأدوات: فوطة أو بطانية - زيت أو كريم تدليك الجسم. افرشي الفوطة على السرير وقوما أنت وزوجك بعملية مساج لبعضكما البعض باستخدام الزيت أو الكريم (ولا تتركي جزءا من الجسم بدون تدليك بما في ذلك الصدر والبطن والمؤخرة والساقين، وباستثناء المناطق الحساسة). بعد انتهاء المساج ستدهشين من جمال جسميكما ورونق بشرتكما ومقدار ما ستشعران به من إثارة ومتعة. ننصح بعدم اتباع هذه اللعبة عند استخدام العازل الطبيعي للرجال المستخدم لمنع الحمل بعد القذف لأن هناك احتمالا بانزلاق هذا العازل من على قضيب الرجل بسبب الزيت أو الكريم. كما يفضل إبعاد الزيوت عن عضوي الذكور والأنوثة لأن بعض الزيوت تسبب الحرقان، وقد تبعد اللولب عن مكانه داخل مهبل المرأة

٥- لعبة الحلاقة الأدوات: مقص - شفرة ، ماكينة حلاقة - كريم حلاقة يمكن للمرأة أن تضطجع على الفراش أو على الطاولة. ويقوم الزوج بقص شعر العانة (فوق عضو التأنيث) ثم استخدام الشفرة في حلاقة الشعر برفق. وتتم هذه العملية بعد أخذ

حمام دافئ ومن الملاحظ أن إزالة الشعر تماما أفضل شيء. وعليك يا سيدتي أن تتذكري أن هذه هي الطريقة التي تلجأ إليها عارضات الأزياء وفتيات الإعلان خاصة التي تنشر صورهن على أغلفة المجلات وهن يعرضن الملابس الداخلية والمايوهات. يمكن استخدام كريم الأطفال على هذا الجزء الحساس من جسم المرأة

٦- أكل التفاحة: كثيرًا ما نشاهدها في الأفلام الرومانسية العاطفية.. حيث يتواجه وجه الزوجين ويركزان النظر لبعضهما ويخاطبان بعضهما بلغة العيون أثناء توسط تفاحه محمولة على سكين يأكل كل من طرفة ويقضم حتى تنتهي بقبلة حميمة بعد طول انتظار.

٧- اعرف ما هذا؟ من آداب الجماع تناول الفاكهة على فراش الزوجية.. فما على الزوجة غير تعصب عيني زوجها وتناوله هي بيديها الفاكهة وتسأله في كل مرة ما هذا ؟.. وهذا؟؟ ويا حبذا لو حاولت مرة بيديها ومرة بشفتيها بسرعة خاطفة.. ومرة تجعله يمسك بها هو وتوهمه أنها ستضعها في فمه.. وتتناولها هي بسرعة.... وفي النهاية تأتي بحبه صغيره من الفاكهة أو قطعة صغيرة.. وتناوله إياها وتسابقه إليها.

٨- أشرب من يدي ! العصير الطازج لذيذ في أيام الحر.. ولكنه ما ألذ طعمه لو أنت قدمته وسقيته لزوجك بيديك وفي نهاية الكوب أبقي على القليل لتسكبيه عليه.. وعندما يسارع ليمسحه قولي له أنا من سيفعل.. وسابقيه إما بلعق ما سكب عليه بلسانك بغض النظر أين سكب !! أو امسحيه بمنديل بطريقة مثيرة.. تبدأ بها مداعبه حنونة.

٩- شيء ما عالق في ثيابك ! مزحة ظريفة.. وأنت تتحادثين مع زوجك.. اصمتي في وقت يحمد فيه الصمت وركزي نظرك على أذن زوجك وقولي: ما هذا ؟ ثم قبليه.. وبعدها افتحي حديث صغير.. واصمتي.. وركزي نظرك على إحدى يديه وقولي: ما هذا ؟.. قبليه وأنكري وجود شيئ وبالتالي سيكون قد فهم مقصدك.. فردي بضحكة ناعمة

زعمن بأننا أنانيون لا نهتم برغباتهن، ثم اتهمونا بسرعة الأداء وكشفن لنا عن علاجات متعددة، ثم ادعينّ علينا ضعف التأثير فنصحونا بأن العلاج في الغذاء، ومنذ ذلك اليوم وأجد زوجتي تحاصرني بالجرجير وغذاء ملكات النحل، أما هي فمهتمة جدًا بتناول فيتامين (ب) كي لا تصاب علاقتنا الحميمة في مقتل.

لقد جن جنون النساء بسبب ما يقرأونه يوميًا عن برود العلاقات الزوجية، وعن ضعف وعجز الرجال – سامح الله أطباء الصحة الجنسية – يشهد الله أن هذا ليس حال جميع الرجال.

صحيح أن فشل الزيجات يبدأ من الفراش، ولكن ليس معنىذلك أن كل زوجين غير متفقين في الرأي فشلة في لحظاتهما الخاصة، والمقياس هنا هو مدى رضا الطرفين بعد كل ممارسة.

الغريب في الأمر أن النساء يعتقدن أنهن متزوجات من رجال خارقي القوى، بإمكانهم قراءة عقل نسائهم وإشباع حاجاتهن دون أن يتفوهن بأي كلمة، ودون أن يكون للمرأة أي دور في العملية الجنسية.

لعلاج سرعة القذف

سئمنا من عبارة " الاستمتاع في العلاقة الجنسية بالنسبة للمرأة يقوم على المشاعر بنسبة ٩٠٪ "، حسنًا وماذا عن إشباعها لحاجات زوجها التي تعتقد أن غريزته الحيوانية تتملكه غالبًا؟

المتزوجون من الرجال يعلمون تمامًا أن تعبير الزوجة عن الحب لزوجها ورغبتها في لقائه يزيد من استمتاعه، ولكن الزوجة عادة تتذمر إذا أصيب الرجل بسرعة القذف وتتوالى الشكوات من أنها لا تؤتي حاجتها، رغم أن العلم أثبت أن المرأة بإمكانها مد يد العون لزوجها حتى تخرجه من حالته المرضية وتستمع هي أيضًا في الوقت نفسه.

الخبيران ماسترز وجونسون متخصصا الصحة الجنسية، يؤكدان أن علاج أي عطل لدى أحد الزوجين يجب أن يكون بمساعدة الطرف الآخر، وقد ابتكرا طريقة لعلاج سرعة القذف لدى الرجال بمساعدة زوجاتهم ويتبعها أطباء الصحة الجنسية حتى الآن مع إعطاء ملاحظات إضافية لكل مريض حسب حالته. تقوم الطريقة باختصار على تقنية "الضغط" أو "العصر"، وفيها تقوم الزوجة بمساعدة الزوج على الانتصاب، وعندما يهم بالقذف تقوم بضغط القضيب تحت حافة الحشفة لمدة ثلاث أو أربع ثوانٍ، وهي مدة كافية حتى لا يحدث القذف، ويتكرر الأمر عدة مرات دون إلاج، ثم مع الإلاج طبقًا لتدريج منتظم يصل بعده الزوجان إلى القدرة على التحكم في القذف لمدة تتراوح بين ١٥ – ٢٠ دقيقة.

الجدير بالذكر أن العالمان ماسترز وجونسون قاما بدراسة خاصة بهذه الطريقة على ١٨٦ رجلاً مصابًا بالقذف المبكر، ونجحت هذه الطريقة في علاج ٩٨٪ من الحالات

ألعاب مثيرة

لدى النساء اعتقاد خاطئ بأن ارتداء ملابس النوم الكاشفة أو الشفافة جديرة بإثارة الزوج وتحسين أدائه، ولكن الأبحاث أثبتت أن الإنسان عندما يعتاد على شيء لا يلقى إعجابه كذي قبل، والحل يكمن في عدم اعتماد المرأة على إثارة زوجها بحاسة النظر فقط، فالذكية هي التي تثيره بالحواس الخمس، النظر واللمس والشم والسمع والتذوق.

ويفضل أن تتسم الزوجة بخفة الظل عند إثارة زوجها فتأتي مثلاً عن طريق مداعبة أو لعبة مرحة، فعند إثارة حاسة النظر مثلاً ترتدي المرأة ثيابها حسب إرادتها وتدعو زوجها إلى اللعب بـ "الكوتشينة " ومن يخسر يبدأ في خلع ملابسه قطعة تلو الأخرى.

حاسة اللمس: أفضل لعبة تثيرها هي المساج المتبادل من قبل الطرفين، سواء كان باستخدام كريم أم لا.

حاسة الشم: يذوب الرجل عند شمه رائحة عطر نسائي قوي، لذا يفضل ألا تركز المرأة على عطر واحد فقط، لأن التنويع في كل مرة يخلق جوًا أكثر إثارة، كما أن هناك عطورًا خاصة بغرف النوم فقط لأنها تثير الرجال بشدة.

حاسة السمع: إذا كانت المرأة لا تمانع من استخدام الأسماء الحقيقية للأعضاء التناسلية لأن زوجها يحب ذلك، يمكنها إثارته سمعيًا إذا تمايلت على أذنه همسًا بها معبرة على شوقها إليه.

لعبة التشويق: من أهم الألعاب الجنسية التي تخلق جوًا من المتعة بين الزوجين، فيها تقوم المرأة بربط أعين زوجها ثم تداعبه في مختلف أجزاء جسمه، فعدم قدرة الزوج على مشاهدة ما يحدث تحقق هدفين في وقت واحد هما: زيادة الحساسية الجسمية والاستسلام النفسي. وكلاهما يرفعان مستوى الإثارة والجاذبية الجنسية والعاطفية. ويمكن أن تبادل الزوجان الدور فيقوم الزوج بتعصيب عيني زوجته.

إلى هنا تكون زوجتك أدت دورها ببسالة، أما أنت فتعرف دورك جيدًا، ولكن كيف تعرف أن زوجتك وصلت إلى حد الإشباع؟ أطباء الصحة الجنسية يؤكدون أن وصول المرأة إلى الإشباع يكون على مرحلتين، الأولى يطلق عليها الوسطى وتكون في

قمة إثارتها وتفاعلها مع زوجها ، أما النهائية فتختلف بشكل جذري من ناحية التجاوب أو التفاعل حيث تكون في حالة من الهدوء والكمون

التنفس ومفهوم الإثارة الخفي

يتنفس الناس دون التفكير في عملية التنفس ولكن "جاك جونستون" مؤلف كتاب "النشوة المضاعفة للرجل خطوة بخطوة" يقول إن علاقة وثيقة توجد بين عملية التنفس والجنس فالتنفس العميق يساعد على شحن جهاز الإثارة.

كما أن أجسامنا تحتاج إلى المزيد من الأكسجين حين تشتد الإثارة، ، ويعدّ عدم التنفس الجيد سببًا أساسيًا من أسباب خلود الرجال للنوم بعد ممارسة العلاقة الزوجية ويشير الدكتور عادل المهدي، أستاذ علاج أمراض الذكورة والصحة الجنسية بجامعة القاهرة إلى أن: ما يحدث أثناء الإثارة من سرعة في التنفس وقلة في عمقه مع اللهاث يؤدي إلى سرعة القذف وأن إبطاء اللهاث وتحويله إلى تنفس عميق يؤدي بدوره إلى تأخير الوصول إلى النشوة لدى الرجل ما يجعل العلاقة الزوجية أكثر متعة وأن النشوة والقذف يعتبران شيئين مختلفين تمامًا حيث أن الأولى (النشوة) عبارة عن ردة فعل عاطفية للاستثارة وتتألف من موجات من الأحاسيس العاطفية والجسدية الممتعة، وتصحبها حركات عضلية غير إرادية وعلى العكس من ذلك فإن عملية (القذف) هي ردة فعل للغدد تشمل شعورًا بتخطي حدود فسيولوجية من شأنه أن يحفّز سلسلة من التقلّصات التلقائية في غدة البروستاتا لقذف السائل المنوي والعملية هذه تشبه العطس الذي لا يمكن للشخص إيقافه ويبدو أن النشوة والقذف يحدثان بالتوالي ولكن ذلك ليس أمرًا حتميًا، ويستطيع الرجال الوصول إلى النشوة المضاعفة دون انتصاب أو قذف ويساعد الأسلوب الجديد على تغيير عملية التنفس بشكل مغاير لأسلوب الإثارة وردة الفعل التي تتمثل بالقذف ما يزيد ويكثف الاستمتاع بالعلاقة الزوجية ولذا تزداد الأحاسيس السارة في كافة منطقة الحوض وليس فقط في الأعضاء التناسلية

وتشير الدكتورة هبة قطب، أستاذ الصحة الجنسية أن الطريقة التي ينصح بها هي تلك التي تحدث الإثارة في جميع أنحاء الجسم ما يعود بالفائدة على الشخص فالكثير من الرجال يقومون بحبس أنفاسهم أو لا يقومون بالتنفس بعمق أو لا يركزون كثيرًا على التنفس أثناء العملية الجنسية بمعنى أن عملية التنفس أثناء ممارسة الجنس تكون

غير منتظمة.. هذا الأمر يؤدي إلى حرمان الجسم من الأكسجين الأمر الذي يؤدي إلى شعور الرجل بالنعاس...

وتؤكد الدكتورة هبة.. أن أغلب الرجال يميلون إلى الاستلقاء والنوم بعد الانتهاء من ممارسة الجنس ففي البداية يبدأ الشخص بشهيق أكثر عمقًا ولكن تنفسه يصبح فيما بعد سريعًا وضحلاً ويؤدى التنفس غير العميق إلى نقص شديد في الأكسجين ما يقلل من الحيوية ويجعل الفرد يشعر بالنعاس بعد ممارسة الجنس؛ لأن الهورمونات التي يفرزها الرجل أثناء شعوره بالنشوة الجنسية تلعب دورًا أساسيًا في شعوره بالاسترخاء، كما أن الشعور بالراحة والهدوء بعد ممارسة العملية الجنسية تجعل الرجل يشعر برغبة شديدة بالخلود إلى النوم وبجانب ذلك تتعدد أسباب شعور الرجال بالرغبة الشديدة في النوم بعد ممارسة الجنس ولا يخفى عليكم السبب الأكثر احتمالاً هو أن يشعر الرجل بالتعب أصلاً وممارسة الجنس تساعد الرجل على الاسترخاء والاستغراق في النوم... كذلك عملية القذف عند الرجل وعملية تفريغ المني تجعل الرجل يشعر بالتعب

التنفس أسلوب حياة

ومن جانبه يشير الدكتور صبحي أبو لوز، استشاري أمراض النساء والعقم بجامعة عين شمس إلى أنه " في الوقت الذي يبحث فيه كثيرون عن سبل جديدة للصحة وطول العمر.. قد نغفل عن أهم نشاط يمكننا أن نقوم به من أجل أنفسنا.. وهو التنفس على الرغم من ارتباط التنفس الضحل بعدد هائل من الاضطرابات الجسدية والعاطفية والأمراض المستعصية، ، والغريب أن الخبراء يؤكدون أن أغلبية الناس يقضون حياتهم بأكملها دون العلم بأصول التنفس، فنحن وعن غير قصد نحرم أنفسنا من عنصر الطاقة الأكثر أهمية وعن أفضل التمرينات التي يمكن القيام بها قبل ممارسة العلاقة الزوجية والحصول على المتعة للطرفين:

التمرين الأول:

ابحث عن مكان مناسب..

اجلس أو استلق في وضع مريح ثم استسلم للهدوء فكّر فيما تشعر به في تلك اللحظة في جسدك وعقلك ضع يديك على بطنك واضغط بقوة، ، افتح فمك قدر المستطاع ودع فكك يسترخ ثم استنشق قدر ما تستطيع من الهواء تنفس عبر فمك

وحسب ودع الهواء الذي تستنشقه حده الأقصى حتى تشعر بأنك لست قادرًا على استنشاق ذرة هواء أخرى لا تنتظر ، ، بل ازفر هذا الهواء عبر تنهيدة طويلة وصامتة ثم استنشق الهواء مجددًا كما فعلت في السابق...

في هذه الأثناء.. ابتسم في مخيلتك وفكّر في ما كانت خلاياك ستقوله لو أنها قادرة على الكلام (شكرًا لك أيتها الخلايا كنا في أمس الحاجة إلى الأوكسجين) حاول أن تستحسن ما تقوم به تنفس خمس عشرة مرة من دون أن تتوقف بين الشهيق والزفير

التمرين الثاني:

الاستلقاء على أحد الجانبين في الفراش وإغماض العينين والتركيز على حالة التنفس والحفاظ على أن يكون التنفس عميقًا (بقدر المستطاع) أو بطيئًا (بقدر المستطاع) سواء في الشهيق أو الزفير وقد يكون من المفيد جدًا أن نتخيل أحد الأماكن التي نحبها مع ثبات تلك الصورة دائمًا.. مثل البحر.. أو الحدائق.. أو الجبال... الخ وغير ذلك ومن الآن يجب أن تعقد اتفاقًا مع نفسك بأن تأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ومترابطة كلما شعرت بالتوتر وقت ممارسة العلاقة الزوجية

تأثير ملامسة الايدي جنسيا

استخدام اليدين في القبض بقوة على جسد المرأة ودفعها بعنف اثناء الممارسة تعتبر من المثيرات الجنسية القوية

- أن تكون يده القوية محتوية يدك الناعمة
- أن تتداخل اصابع يدك في اصابع يده
- أن يغطي بكفه الكبير كفك الصغير
- أن يحس بأصابع يده على ظهر كفك أو في راحة يدك؟
- أن يغلق يديك بين يديه.
- أن تضعي كفيك على كفيه وتلاحظي الفرق بين رقة يدك ورجولة كفه؟
- أن تشعري بالدفء والامان ويده تحتضن يدك؟
- أن تشعري بحبه لك وهو يضغط بكفة على يدك
- أن تتماسك أيديكما وانتما تسيران في أي مكان؟.

- أن يمسك يدك في السيارة وهو يقود؟

- أن يمسك جانبي وجهك الرقيق بيديه القويتين ليرفع عينيك إليه؟

- تأثير ملامسة اليدين جنسيًا:

- حاسة اللمس من اهم الحواس للإستثارة الجنسية بين الزوجين. فتمرير الأصابع على صدر الرجل ومداعبة شعر صدره يشعره بالقرب من زوجته ويثيره جنسيًا.

ملامسة الشفتان باطراف الأصابع وجذبها للخارج تحرك الكثير من المشاعر عند الطرفين.

مداعبة الأعضاء التناسلية باليدين والضغط عليها تؤثر كثيرا على الطرفين بل قد توصل للنشوة الجنسية بدون إلاج.

استخدام اليدين في القبض بقوة على جسد المرأة ودفعها بعنف اثناء الممارسة الجنسية تعتبر من المثيرات الجنسية القوية ملامسة خصلات الشعر بعد الوصول للنشوة له دور كبير في الارتياح بين الزوجين

هاتان اليدان كم بإمكانهما أن يكونا مصدرا للسعادة والحب وارتباط المشاعر. اجعلوها عادة بينكما في كل وقت وبلا حرج فهو زوجك وانتِ زوجته. وملامسة الايادي تعبر عن الكثير من المشاعر الحلوة التي لاتحتاج لكلام.

اللذة الجنسية الكاملة

هناك تنوع في أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالي ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع.

- الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير في الوصول إلى "اللذة" والشعور بها، كذلك الإرهاق البدني والذهني، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.

- نوع وكمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور هام أيضًا.

- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما في التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضًا عليه معول مهم.

❖ بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف

الذي يعقبه مجموعة من الانقباضات في بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث - في بعض الرجال- "تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما، وهذه التعبيرات قد تحدث أحيانًا، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة - تطول أو تقصر- بعد القذف.

❖ بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين - كما سنرى لاحقًا - حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقًا، و"رعشة الشبق" خاصة:

- بعضهم يقول بأن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث في "البظر" وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم.. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد في بعض النساء "حوالي الثلث" وموضعها في الجدار الأمامي لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هي التي تؤدي إلى حدوث "الرعشة" التي تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات في الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

- في حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذي أوضحناه، ينفي آخرون وجود مثل هذا الأمر تمامًا، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامي لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير في تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمي، ولم يتأكد بشكل نهائي في الوقت الذي يؤدي إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى في الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة في امرأة ما مثل الشماعة التي يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم في استكمال مقدمات وشروط الاستماع.....

عندما تمارس الجنس

عندما نقوم بممارسة الجنس مع الازواج فاننا نعرض انفسنا لخطر كبير وقد ينجم عنه ضياع حياتنا كاملة فلذلك وجب التنبيه والتذكير بان ممارسة الجنس مع الزوجه أمر مضر وبغاية السوء ولكن متى يكون هذا الامر..

متى تنعكس آثار الممارسة الجنسيه بين الزوجين من المتعه.. من الحب إلى الضرر والانهيار إن أشد ما يمكن أن يضر بعد ممارسة الجنس ويحوله عن طريقه الاساسي

المؤدي إلى المتعه النفسيه والجسديه والحسيه أن يتحول كلا الطرفين إلى كتلة من الأنانية فكل يبحث عن إرضاء نفسه وينسى أن هناك كتلة بشرية لها أحاسيس ومشاعر هي من ستعطيه أجمل لحظات حياته فنرى مثلا كنماذج من الامور الضاره في العلاقه الجنسيه.. ان تنشغل الانثى (الزوجه) بنفسها وتراها تصرخ وتتالم وتلفظ لهيب الاهات ولكن متناسية بقصد أو بدون قصد زوجها وما يفعله لأجلها دون أن تلتفت لزوجها بنظرات الحب والشوق التي من الممكن أن تعطيه الدافع الاكبر لكي يقوم بما هو أفضل مما تطلب منه أن يفعله وأيضًا كصورة اخرى..

عندما يقوم الزوج بالاكتفاء ببعض القبلات هنا وهناك على جسد زوجته وبعدها يقوم بإلاج دون أن يتأكد من أنها الآن أفضل تشبيه لممارسي الجنس (واقصد هنا الزوجين لا سواهما) هو كالفاكهه.. فما اطيب الفاكهه عندما تنضج وقد تراها قبل آوان نضوجها مزة بدون طعم أو رائحه يجب على الزوجين ألا يلتفتان لإشباع ذاتهما إنما يجب على كل منهما أن يحاول إشباع الطرف الآخر قبل أن يشبع نفسه لأنه في حال ارتوى الطرف الآخر فانك سترتوي من ارتوائه وستسعد من سعادته إن من أهم المضار التي تنتج عن سوء الممارسة الجنسية:

- عدم الرغبه في ممارسة الجنس مجددا.. وإن تمت تكون لإشباع رغبه دون الحاجه إلى التلذذ
- الشعور بعدم الراحه النفسيه بعد ممارسة ا لجنس مما يؤدي به أو بها إلى الإقلال من ممارسة الجنس وقد يؤدي هذا إلى الخيانة والعياذ بالله
- البرود الجنسي أو الرغبه بممارسة العاده السريه لأنها تجلب السعاده أكثر من الممارسة الفعليه وذلك نتيجه للممارسة الخاطئة.

من يمارس الجنس من اجل الحب..

يصل إلى النشوى اسرع من الذي يبحث عن الحب من اجل أن يمارس الجنس دعي معاملتك لزوجتك (زوجك) تكون اساسها الحب وبناؤها الحب لا تلتفت فقط إلى محاسنها الجماليه بل انظر إلى جمالها الداخلي (ومن النظرة الجنسيه لن نتكلم عن جمال الاخلاق.. إنما المقصود هنا الجمال الحسي الذي يبحث كل طرف من خلاله عن إسعاد الطرف الآخر قبل أن يسعد نفسه) فمع تقدمك بالسن وتقدم زوجتك بالسن

سيختفي البريق الجمالي الخارجي ويبقى لنا البريق الداخلي فهو الذي سيؤثر على علاقتك المستقبليه بزوجتك

النظرة.. سحر يقع في القلوب..

الابتسامه.. لتكن على وجهك دائما ابتسامة الرضا عما يقدمه لك شريكك الكلمة.. صف شريكك دائما بعد وأثناء ممارستك للجنس بأحسن الكلمات وأعطه أفضل العبارات ووصف مدى روعة أدائه الجنسي.. فهو وإن كان قاصرا عن أداء أمر ما.. كل ما أثنيت عليه سيحاول أن يقدم لك الأفضل والأحسن. الصراحه.. مفتاح السعاده..

بعد ممارستك للجنس.. لا تدع شريكك وحيدا.. بل دائما اجعله في حضنك ولا تنسى القبلات فهي غذاء المحبين.

ماذا عن هزة الجماع

تجد أغلبية النساء الوصول إلى هزة الجماع صعبة ولكن مع التقدّم في السنّ يصبحن أكثر خبرة جنسيا وتتفاوت هزات الجماع من شخص إلى شخص - وليس هناك هزة جماع - طبيعية- أو مثالية

- ❖ كلّ شخص يمكن أن يبلغ هزة الجماع، لكن ليس كلّ شخص يمكن أن يقوم بذلك
- ❖ تتفاوت هزات الجماع من شخص إلى شخص، وليس هناك هزة جماع - طبيعية- أو مثالية؛ بعض النساء تحتاج إلى تحفيز البظر مباشرة (لمس البظر) أثناء الجنس لكي يبلغن إلى هزة الجماع
- ❖ هزة الجماع ليست الجزء الأكثر أهمية للجنس، بل أنه الجزء الأهم
- ❖ ليس كلّ لقاء جنسي باللمس اليدوي أو مع شريك يجب أن تحقق بلوغ ذروة هزة الجماع
- ❖ - بلوغ الذروة معا- ليست أمرا شائعا كما تشير بعض المبالغات - الثرثارة- أكثر الشركاء نادرا ما يبلغون هزات جماع متبادلة، بعض الأزواج لا يبلغونها أبدا
- ❖ في شبابهم، تجد أغلبية النساء الوصول إلى هزة الجماع صعبة ولكن مع التقدّم في السنّ يصبحن أكثر خبرة جنسيا ويصبح بلوغ الذروة أمرا أسهل بينما الاتّصال

الجنسي لوحده، أي اختراق مهبل المرأة بقضيب الرجل، قد يكون كافي ليبلغ الرجل الذروة لكنّه في أغلب الأحيان غير كاف لجعل المرأة تصل هزة الجماع في الحقيقة من الشائع جدا ألا تبلغ المرأة هزة جماع إذا كان التحفيز الجنسي الوحيد هو الاتصال المباشر

- ❖ من المحتمل أن تحدث هزة الجماع للشريكين، إذا كانا مرتاحين وسعيدين بشأن ممارسة الجنس معا، - ومثارين- بعضهم البعض وقادرين على إثارة بعضهم البعض بطرق ترضي الطرفين
- ❖ عدم القدرة على الشعور بهزة الجماع مشكلة جنسية شائعة، خصوصا بين النساء تقريبا ١ من كل ١٠ نساء (وهذا يمكن أن يكون تقديرا محافظا) لا يبلغن هزة الجماع في أكثر الحالات، ولكن هذه المشكلة يمكن التغلّب عليها بالتجربة

الرعشة الجنسية الكبرى

هناك حقيقة لمعرفتها يذهل كل من سمعها، وهي أنه حوالي ٧٠٪ من النساء (لا يصلن إلى الرعشة الجنسية الكبرى من خلال الجماع المهبلي لوحده !!

و أقصد بالجماع المهبلي (ادخال وإلاج العضو الذكري في مهبل المرأة) وحتى أولئك (الثلاثون بالمائه من النساء) اللاتي (تستطيع) الوصول إلى (الذروة الجنسية) أو (الرعشة الجنسية الكبرى) من خلال الجماع المهبلي، فإنهن تحتاج (أو يحتجن) إلى ما معدله ١٠ اى ١٥ دقيقة) من الجماع المهبلي المتواصل (وهو أمر شبه مستحيل على شاب في العشرينات أو بداية الثلاثينات من العمر) للوصول إلى الرعشة الجنسية !

هذه معلومات مأخوذة عن دراسات علمية وواقعية على أزواج حقيقيين.

وفي هذه الدراسات العلمية، تبين أن (الرعشة الجنسية الكبرى) الناتجة من خلال (الجماع المهبلي فقط)، انما هي في الواقع (أي الرعشة الجنسية) ناتجة بالدرجة الأولى عن استثارة البظر (بطريقة غير مباشرة)، حيث أن إدخال القضيب في المهبل وتحريكه) دخولا وخروجا)، يؤدي إلى تحريك الجلد الخاص المغطي للبظر (وهو جزء من الشفرتان الصغيرتان)، وبالتالي يؤدي تحريك ذلك الجلد المغطي للبظر إلى استثارة البظر !!

وقد يعتقد بعض الأزواج، أن زوجاتهم باردات جنسيا؛ لأنهن لا يصلن إلى الرعشة

الجنسية من خلال الجماع المتعارف عليه (إدخال وإلاج العضو الذكري في مهبل المرأة)، وهذا خطأ كبير ! اذن كيف يمكن الحصول على الرعشة الجنسية لأولئك النساء اللاتي لا يتمكن أبدا من الحصول عليها من خلال الجماع المهبلي (وهم ٧٠٪ من النساء) !!!!

والجواب على هذا السؤال هو:

من خلال المداعبة المباشرة والمستمرة للبظر !!! فالمرأة بحاجة إلى تلك المداعبات المستمرة للبظر قبل الجماع المهبلي (قبل إلاج العضو الذكري في المهبل) وأثناء عملية الجماع المهبلي أيضًا) وذلك إما عن طريق الزوج أو طريق الزوجة نفسها حيث أنه يجوز للمرأة شرعا مداعبة بظرها أثناء اللقاء الجنسي المشروع مع الزوج فالبظر هو العضو الجنسي الرئيسي للمرأة وليس المهبل كما هو شائع بين الغالبية العظمى من الناس !!

والبظر عند المرأة، كالقضيب عند الرجل (وفي الواقع فان في الأسابيع الستة الأولى من التطور الجنيني داخل الرحم) فان الأعضاء الجنسية للذكر والأنثى متطابقة تماما وتكون على شكل يعرف باسم (النتوء الجنسي) أو (genital tubercle)، وبعد ذلك يتطور هذا (النتوء الجنسي) إلى (القضيب) عند الذكر، والى (البظر) عند الأنثى !!

فالبظر عند المرأة، كالقضيب عند الرجل أي أن البظر هو العضو الجنسي الرئيسي للمرأة ليس ذلك فقط، وانما عدد الأعصاب الجنسية في هذا البظر (الصغيييير) يعادل ضعف الأعصاب الجنسية في القضيب !! مما يدل على أهمية هذا العضو في المرأة وحساسيته للمثيرات الجنسية !!

في حين أن عدد الأعصاب الجنسية في المهبل يعادل النصف تقريبا بالمقارنة مع تلك الموجودة في البظر ! وبالمناسبة فان تركيب البظر الشكلي أو (التشريحي) ينطبق تماما مع تركيب القضيب، باستثناء واحد فقط...... حيث: أن العضو الذكري مركب من: القضيب (وهو الجزء الظاهر الطويل) والحشفة (وهي رأس القضيب)، وكذلك البظر له قضيب (ولكنه مغطى بطبقة من الجلد وممتد بطول ٧ سم تقريبا بداخل الجسم!!، فلا يرى بالعين والجزء الآخر من البظر هو (الحشفة) وهي رأس البظر والجزء الصغير بحجم حبة الذرة تقريبا، وحشفة البظر هي الجزء المرئي من البظر عادة والفرق الوحيد بين قضيب الرجل وبظر المرأة من الناحية التشريحية) أو (التركيب) هو:

أن لقضيب الرجل نسيجين اسفنجيين قابلين للتمدد ، ونسيج ثالث يتخلله مجرى البول والسائل المنوي بينما يوجد في بظر المرأة نسيجين اسفنجيين قابلين للتمدد (عند الاستثارة الجنسية)، بينما يفتقر البظر للنسيج الثالث المحتوي على مجرى البول، إن للمرأة مجرى خاص للبول وفتحته تقع حوالي ٢ أو ٣ سم أسفل البظر !!

و للقضيب عند الرجل عدة وضائف (للعملية الجنسية + مجرى للبول) ولمهبل المرأة عدة وظائف أيضًا (للعملية الجنسية + طريق لخروج دم الحيض + طريق لخروج الجنين من الرحم بينما للبظر وظيفة واحدة فقط وهي (الاثارة الجنسية عند المرأة) ولكن متى يستثار البظر ؟؟؟!!

البظر ينبغي أن يكون من أواخر الأعضاء التي يستثيرها الرجل، فلا يستثار البظر الا إذا بلغت الزوجة درجة عالية من الاستثارة الجنسية فلا ينبغي استثارته الا إذا كان مترطبا من الافرازات المهبلية الناتجة عن المداعبات الجنسية أما إذا كانت الزوجة من النساء اللاتي لا يفرزن الكثير من هذه الافرازات المهبلية، حينها يفضل استخدام (الكريمات الجنسية الملينة أو حتى استخدام الفازلينات العادية المستخدمة للشعر أو العناية ببشرة الأطفال)!!!

والسؤال الآخر هو كيف يستثار البظر؟؟؟؟!!

يمكن استثارة البظر عن طريق اليد والأصابع. كما أن هذا العالم الكبير أشار لي أيضًا بأنه (يجوز) للمرأة لمس واستثارة ثدييها وبظرها فقط أثناء العملية الجنسية المشروعة مع الزوج.

وأخيرا أدعو كل من قرأ هذا المقال (رجالا ونساء) إلى (تصحيح المفهوم) القائل بأن المهبل هو العضو الحساس الأول عند المرأة، ومعرفة أن البظر هو العضو الذي ينبغي أن يستثار بطريقة مباشرة وغير مباشرة للوصول بالزوجة إلى الرعشة الجنسية الكبرى (orgasm)

زوجك يصل للذروة قبلك.. الجنس يبدأ بكلمة طيبة

الرجل يميل إلى الاسترخاء بعد القذف مباشرة،وذلك حتي تعود له حيويته ونشاطة وربما يبدأ الجماع من جديد

الرجل أسرع إثارة من الزوجة، ولذلك فهو دائما ما يصل للذروة وقمة النشوة قبلها.

وهذا الاختلاف يلقي هما ثقيلا علي الرجل،فهو يعي أنه لابد من أن يحاول تكييف قدراتة الجنسية مع زوجتة ،ولذلك فعلية التعود على إطالة اللقاء الجنسي وذلك ليمنح زوجتة فرصتها للتمتع به والحصول علي حاجتها من اللذة الجنسية للممارسة ،وكذلك فان قدرة الرجل علي إشباع زوجتة يشعر الرجل كذلك في داخله بالرجولة والفحولة.

يمر الرجال عادة بمرحلة الاستثاره الجنسيه بسرعة ، ولكنه يهدأ بسرعة أيضًا بعد افراغ مافي جعبتة من شهوة ،بعكس الزوجة التي تحتاج لفترة طويله من المداعبة والإلاج، المستمر المتواصل الذي يكفل لها الإحساس باللذه والتقارب الجسدي والعاطفي لأطول فترة ممكنه حتي تصل للأورجازم والرعشة الجنسيه.

وعادة ماتكون عملية إطالة الجماع علي غير رغبة الزوج، وذلك لأن الرجل يميل إلى الاسترخاء بعد القذف مباشرة ،وذلك حتي تعود له حيويته ونشاطة وربما يبدأ الجماع من جديد ، ولكن لأنه من المفروض علي الرجل المحب لزوجته إشباعها جنسيا ،فحبه لزوجته وواجبه يحتمان عليه بذل الجهد ليكيف مشاعره الجنسيه مع مشاعر زوجته ليشعر كل منهما بالهناء والسعاده والرضا ، ولكن المهم فيما أريد أن أنبه الزوجات إليه هو أن أوصيك عزيزتي الزوجه بالحذر الحذر من التلميح لزوجك بطريقة أو باخري بضعف قدراته الجنسيه حين يبادر سريعا قبلك للقذف ؟

فربما كانت كلمة واحدة تسخرين أو تهزئين بها من زوجك تكون كفيلة بالقضاء عليه إلى الأبد؛ لأنها ستصيبه بشعور انتقاص قدرته الجنسيه وتذهبين به إلى مرحلة الفشل التام !!!!!!!!!

ومن ناحية أخري فعلي الرجل أن يبذل ما يستطيع وما لا يستطيع،ليكيف نفسه مع زوجته فلا يقذف بسرعه شديدة يجعل المرأة لاتكاد تشعر فيها بشئ من المتعه وقضاء الوطر ولو اضطر للذهاب للطبيب.

رغما أنه المعروف غالبا أن هذه الحالات لاتصيب إلا الذين يعانون من اضطرابات أو مشاكل نفسية فعلي الزوجين التعاون معا لحل هذه المعضله لاستمرار الحياة بينهما بلا منغصات أبدا.

أن المعاشرة القصيرة العاجلة.. تكون أحيانًا مهمة وضرورية ولابد منها في تلبية شهوة ثارت فجأة على الرغم من أن المعاشرة التي تستغرق وقتًا طويلاً، بما يسبقها من مداعبة وملاطفة ومغازلة ومعانقة، تبعث مزيدًا من أحاسيس المتعة والراحة والسرور في نفسية الزوجين، إلا أن المعاشرة القصيرة العاجلة.. تكون أحيانًا مهمة وضرورية ولابد منها في تلبية شهوة ثارت فجأة.

تقول الدكتورة كارول فريدلاند- اختصاصية الطب النفسي في نيويورك- إنه على الزوجين أن يجدا الوسيلة التي يعربان بها عن التزامهما بالرباط الوثيق الذي يجمع بينهما، حتى ولو استغرقت هذه الوسيلة وقتًا محدودًا، فانتهاز الفرصة الضيقة، أو استغلال الوقت القصير للوصال، يكفي لإبقاء جذوة الحب مشتعلة، ودوافع الرغبة حية متجددة.

وتنقل الدكتورة عن إحدى الزوجات أنها استيقظت من النوم فوجدت زوجها ينظر إليها مبتسمًا في شوق وحنان، ورغم أنها فهمت ما يريد، فإنها أوشكت على أن تعتذر له بقولها: الوقت ليس مناسبًا الآن.. أو آسفة لقد تأخرت عن العمل أو إنني متعبة والوقت ضيق.. لكن الزوجة - كما قالت- استمعت إلى صوت داخل نفسها يقول لها: ليس هناك ما يمنع اللقاء حتى وإن تم سريعًا.

وتعلق الدكتورة فريدلاند بقولها: هذا هو ما ينبغي على كل زوجين مشغولين أن يقوما به. إن عليهما أن يستغلا حتى أضيق وقت ممكن، وأي ظروف متاحة، كي يعربا عن ارتباطهما وانجذابهما لبعضهما البعض. وتؤكد أهمية هذه المعاشرة السريعة وضرورتها باحثة أخرى هي الدكتورة لوني باراباخ الطبيبة النفسية في سان فرانسيسكو ومؤلفة كتاب الوصال إلى آخر مدى. فتقول: إن ممارسات الحب السريعة لها رسالة قوية التأثير، فهي تقول للطرف الآخر: إنك تجذبني إليك، ولا يزال للمعاشرة أهمية خاصة في حياتنا.

وفي هذا تقول إحدى الزوجات بأن اللقاءات السريعة مع زوجها جعلت حياتها مثيرة ومتجددة الحيوية رغم مرور ١٦ سنة على الزواج وإنجاب ٤ أطفال، فهي وزوجها يلتقيان في الصباح الباكر، وفي أوقات متفرغة بعد أن ينام الأطفال في غرفتهم، وتؤكد

هذه الزوجة أن المشاعر التي تربطها بزوجها مشاعر قوية، واللقاءات السريعة المتعددة وسيلة مؤثرة لزوجين يحبان بعضهما بعضا، ويريدان الخروج من دائرة الملل والحياة الروتينية الرتيبة.

وفي كتابها فن التواصل تقول الدكتورة: جوني كاكوبسون إن الأزواج والزوجات يلجئون أكثر وأكثر إلى ممارسات المعاشرة السريعة بمرور الزمن، فعادة ما ترتبط اللقاءات الساخنة بفترة الافتتان والتوهج الأولى، لكن، مع مرور الزمن، وطول العلاقة ورسوخها، تتسم اللقاءات بالسرعة، خاصة عندما يصبح الزوجان أكثر انشغالاً بتربية الأطفال.

وأجمل ما في اللقاءات الزوجية السريعة خلوها من الأخطاء، أو مظاهر الخلل، لأن أي وسيلة للتواصل والأداء ستكون مقبولة، بسبب عدم الانشغال الزائد بتجهيز المكان، وإعداد الجو الرومانسي من شموع وعطور وارتداء ملابس خاصة، وتحكي إحدى الزوجات أنها لا تشغل نفسها بمثل هذه الأمور، لأن اللقاء يكون يسيرًا وسريعًا ولا يحتاج إلى إعداد، فهي تلتقي زوجها في البهو، أو في غرفة الأكل، بل أن إحدى الزوجات قالت إنها التقت زوجها في مكتبه بعد أن خرج آخر موظف ليلاً. وهذا التجديد والتغيير وفّر نوعًا من الإثارة لم تشعر بمثله من قبل.

إحدى الزوجات ذكرت أنها وزوجها كانا في زيارة لوالديه، وأثناء مشاهدة مبارة كرة القدم التقت نظرتاهما، فتركا الصالة وصعدا إلى الطابق الأعلى أثناء الفترة الإعلانية، وبعد انتهاء هذه الفقرة عادا ليشاهدا الشوط الثاني وهما متأكدان أن أحدًا لم يشك فيما حدث بينهما. وقد تعترض بعض الزوجات - وربما بعض الأزواج- على اللقاءات السريعة قائلين: إن الإشباع الحسي في هذه الحالة يحتل الصدارة، ويكون فيما الأغلب على حساب المشاعر العاطفية والنفسية، لكن عامة الأزواج والزوجات يدركون أن المعاشرة نوع من الارتباط الشعوري ووسيلة للإعراب عن الحب والانجذاب معًا.

وثمة اعتراض آخر وهو أن المعاشرة التي لا تزيد عن خمس أو سبع دقائق لا تكون مشبعة تمامًا للجنس اللطيف، إلا أننا نقول: ليس هناك ما يدعو إلى القلق، فشعور المرأة بالوصال، وأنها أقرب الناس إلى زوجها، شعور دافئ جميل، ثم لماذا لا تنظر الزوجة إلى اللقاء السريع على أنه نوع من المداعبة الأولى التي يمكن إكمالها للوصول إلى قمة المتعة في وقت لاحق تكون فيه الظروف مهيأة تمامًا؟!

يمكن للزوجة أن تحقق مزيدًا من اللقاءات مع زوجها، وذلك بترك الأطفال للمربية،

أو إرسالهم لزيارة جدهم وجدتهم، فترة من الزمن تسمح للزوجين بالغزل والمراودة والمداعبة ثم اللقاء. ولن يغيب عن أنوثة الزوجة وحسها النسوي كيف تستغل الأوقات الضيقة، وتقتنص اللحظات السعيدة وسط الكم الكبير من الأعباء والمشاغل من أجل أن توثق أواصر الحياة الزوجية لتنعم مع زوجها لتنعم مع زوجها بعلاقة أكثر سعادة مهما امتدت سنوات الزواج وطالت.

يقول ﷺ: إذا رأى أحدكم امرأة، فوقعت في قلبه، فليعمد إلى امرأته، فليواقعها، فإن ذلك يرد ما في قلبه رواه مسلم. وقال عمرو بن العاص: لا أمل ثوبي ما وسعني، ولا أمل دابتي ما حملتني، ولا أمل زوجتي ما أحسنت عشرتي.

الحياة الزوجية الحافلة بالحب

لا تخجلوا من القيام بواجبكم تجاة الزوج والزوجة فهذا قد يوصل لخراب البيوت لتعيش سعيد اتبع أو اتبعي الآتي:

١- اسأل زوجتك كيف تفضل أن تمارس الجنس ومتى وماهي المناطق التي تثيرها. وأنتِ كذلك سيدتي اسألي زوجك عمًّا تقدم.

٢ - . لاتقم من على زوجتك حتى تسألها إذا كانت انتهت ام لا. وأنتِ كذلك سيدتي اطلبي منه البقاء إذا انتهى وأنتِ لم تنته.

٣- سيدتي لكي تملكي زوجك وتأسريه في عالمك تجملي وتدلعي وذوبي رقه وحنان وامطريه بالقبل والاحضان وشاكسيه فهو طفل كبير فكوني امه واخته وصديقته وعشيقته وعالمه ودفتر يومياته. وأنت كذلك سيدي الفاضل.

كيف نحوّل أسباب الألام اثناء الجماع إلأى متعة

إن الألم عند الجماع ينقسم إلى قسمين؛ إما أن يكون داخليًا (أي بالبطن)، أو يكون خارجيا عند فتحة المهبل (مكان دخول العضو الذكري).

أما عن النوع الأول فسببه يكون داخليا كأن يكون المبيضان أو الرحم ساقطين بالحوض، أو أن تكون هناك التهابات بالحوض (بأي عضو بالحوض) مثل الزائدة الدودية مثلا أو بأحد المبيضين أو بالمثانة... وهكذا.

وتلك الأسباب يتم تشخيصها بالكشف الطبي والأبحاث، وكل سبب له طريقة علاجه. أما النوع الخارجي فسببه إما ضيق بالفتحة الخارجية، أو التهابات بالمهبل. فإن كانت التهابات (حيث تكون هناك إفرازات لها رائحة غير طيبة أو حكة) فلها علاجها حسب نوع الميكروب المسبب لها.

أما إن كانت نتيجة ضيق بفتحة المهبل فيمكنك للزوجات تجربة جل اسمه K&Y gel تدهن به فتحة المهبل قبل عملية الإلاج، ويا حبذا لو أن الزوج دهن به عضوه قبل الإلاج؛ فذلك يساعد كثيرًا في تسهيل عملية الجماع. ونرجو ألا يكون بك أي خوف أو قلق من عملية الجماع؛ حيث أن ذلك يزيد من الإحساس بالألم.

أيضا هناك اسباب أخرى في بعض الأحيان ويكون نتيجة لما حدث في ليلة الزفاف الأولى؛ حيث يكون بعض الأزواج على غير دراية وخبرة؛ فيسببوا آلاما للزوجة تؤدي إلى حدوث هذه الحالة من رد الفعل في الأيام التالية، وفي معظم الأحيان يكون سبب الحالة هو التصور الخاطئ عن عملية الجماع وعملية الإلاج وفض غشاء البكارة؛ حيث يكون لدى الفتاة تصور خاطئ كونته مما سمعته عن ليلة الزفاف، وما يحدث فيها من آلام ودماء، تجعل الفتاة المسكينة تتصور عملية الإلاج وكأن رصاصة ستخترقها؛ فيكون دفاعها النفسي هو إحساسها بهذه الآلام، وإغلاقها لفخذيها لمنع هذا الإلاج المؤلم، من وجهة نظرها المتكونة سلفًا، والتي ليست لها علاقة بالواقع.

يكون العلاج غالبًا بتغيير هذه المفاهيم لدى الزوجة، وننصح بوضع مخدر موضوعي في مكان الإلاج على صورة "مرهم" لإعطائها الاطمئنان مع تكرار عملية الإلاج بعدم وجود مشكلة حتى تتعود على ذلك.

وقد يحتاج الأمر في بعض الأحيان إلى إعطاء بعض المطمئنات (أدوية مهدئة) قبل الجماع، تهدئ الزوجة وتقلل من توترها؛ حتى تحدث عملية الإلاج أيضًا مرات متكررة، ثم تستغني عن هذه المطمئنات، ويفضل أن يتم ذلك تحت إشراف الطبيب النفسي لتقدير الجرعة المناسبة، والبحث وراء الجذور النفسية للمسألة سواء بوجود حادث سابق أو مفاهيم مغلوطة؛ حيث يكون الطبيب النفسي هو الأقدر على التعامل مع الأمر حسب أسبابه ومعالجته، سواء نفسيًا بالجلسات، أو دوائيًا بالمطمئنات.

الأمر ميسور وسهل إذا تم التعامل معه بسرعة وبدون تردد حتى لا يترك فيتفاقم؛ لأن الفشل المتكرر في حدوث الإلاج مع طول المدة يجعل العلاج أكثر صعوبة، كذا

يفضل الإسراع بمراجعة الطبيب

إرضاء الرجل في السرير.. هل هو حق من طرف واحد

يتوقف نجاح العملية الجنسية في ذهن الرجل الشرقي على مدى إرضاء زوجته له في السرير، ومدى استجابتها لطلباته ونزواته، ومجاراتها له في إرواء هذه النزوات وتنفيذها على أتم وجه،يتوقف نجاح العملية الجنسية في ذهن الرجل الشرقي على مدى إرضاء زوجته له في السرير، ومدى استجابتها لطلباته ونزواته، ومجاراتها له في إرواء هذه النزوات وتنفيذها على أتم وجه، وبأقصى متعة ممكنة يحب أن يحصل عليها، لكن هل تساءل الرجل عموما، عن حق زوجته في أن يرضي رغباتها في الفراش؟!

الصورة الرائجة للمتعة الجنسية في أذهان الكثيرين، أنها متعة للرجل بالدرجة الأولى، وأن الرجل هو الذي يحدد مسارها، ويحصد ثمارها، ويتحكم بدرجة حرارتها، ويزيد من حيويتها أو شبقها حسب رغبته هو، وأن متعة المرأة تأتي كتحصيل حاصل؛ لأنها شريكة له في الفعل الجنسي.. ولا ينبغي التفكير بها على الإطلاق، لأنها قضية ثانوية على هامش إمتاع الرجل وإرضائه في الفراش.

هذه الصورة كثيرا ما تجعل الرجل يتخيل أمورا تبدو من البديهيات له في الفعل الجنسي.. ومن هذه البديهيات أن على المرأة أن تنال رضا زوجها في الفراش دون أي شيء آخر، عليها أن تكون ملك يديه، فتتأوه حين يطلب ذلك منها، وتصرخ حين يطلب ذلك منها، وتصل إلى الرعشة حين يبلغها، وتنتهي حين يبلغ مرحلة القذف، فتقبل بالنهاية التي يريدها أو التي وصل إليها بعد أن حصل على متعته. ولكن حين ننظر إلى تكاملية الفعل الجنسي باعتباره فعلا يتشارك به الزوجان، نكتشف أن هذه النظرة أبعد ما تكون عن حقيقة الفعل الجنسي ووظيفته الطبيعية، فإذا كان إرضاء المرأة لزوجها في السرير واجب متفق عليه، فإن إرضاء الرجل لزوجته جنسيا أيضًا واجب ينبغي الاعتراف به. إن متعة المرأة أثناء الممارسة الجنسية ليست تحصيل حاصل، وعلى الرجل أن يسأل زوجته لدى كل فعل يمارسه أن كانت تستمتع فعلا، وإن كانت تريد المزيد، وإن كانت تحب أن يكون أكثر هدوءًا أو أشد حيوية، وأي المداعبات هي الأقرب إلى قلبها، والأكثر إثارة للمتعة في جسدها.

بالطبع إن الرجل مع ازدياد خبرته فـي ممارسـة الجنس، سيهتدي إلى معرفة أكثر المناطق إثارة للمتعة فـي جسد المرأة، لكن السؤال لا يستهدف المعرفة فقط، بل يؤدي وظيفة أخرى هي إشعار المرأة بأنوثتها، وبأن رغبتها فـي الجنس مصانة وتلقى اهتماما من قبل زوجها.. كما أن مثل هذه الأسئلة، تؤدي إلى تأجيج مشاعر المرأة وإثارة خيالها الجنسي. على الرجل أيضًا أن يعرف متى تصل زوجته إلى الرعشة..؛ لأن كثيرًا من الرجال لا يعرفون إن كانت المرأة تصل إلى الرعشة مثل الرجل أم لا..

ومن اللائق أن يؤخر الرجل وصوله إلى الذروة حتى تبلغها زوجته؛ لأن الرجل يستطيع أن يصل إلى الذروة بسرعة أكبر متى أراد، كما أن بلوغ مرحلة القذف، مؤشر واضح لبلوغه الذروة، وهو أكثر وضوحا وتأكيدا من الإفرازات المهبلية لدى المرأة.

إرضاء المرأة للرجل فـي السرير، لا يعني أن يتم إلغاء رغباتها وما تشتهيه هي أيضا، وتميز شخصية المرأة بنوع من الخجل والحياء الفطري عموما، يجب ألا يجعلنا نستغل ذلك الخجل لكي نتغاضى عما تود الحصول عليه وما تشتهيه، ولكي نحولها إلى خادم مطيع لرغباتنا فـي الفراش، من دون أن تحظى بالمثل أيضا..

وهو حق حفظه لها الشرع والدين. الممارسة الجنسية فـي فراش الزوجية هـي عطاء متبادل، ورضا متبادل، إمتاع واستمتاع، لأن المتعة حق متبادل للطرفين.. وحدها الممارسة المأجورة مع العاهرات وفتيات الليل وبائعات الهوى، هـي التي يشترط فيها أن تقوم المرأة بإمتاع الرجل حسب الطلب؛ لأنه ليس أكثر من زبون.؛ ولأن الثمن هو المقابل المادي.. لا العطاء المتبادل أو الحب الحقيقي والمشروع

الجنس كوسيلة لإيقاع الشريك في الحب؟

إن المقولات القديمة تقول إن المرأة هي التي تكون مسيطرة فـي العلاقة طالما أن العلاقة لم تصل إلى حد الممارسة الجنسية. إلا أنه بمجرد ممارسة الجنس بين الشريكين فإن السيطرة تنتقل من يد المرأة إلى يد الرجل. إن هذه المعلومات غير مؤكدة إلا أنها تشير إلى أن المرأة بإمكانها استخدام هذه الطريقة للسيطرة على الشريك.

فهل يمكن استخدام الجنس كوسيلة لإيقاع الشريك فـي الحب؟ من المرجح أن هذا الكلام مستبعد أو على الأقل لا يمكن أن يدفع هذا السلاح الرجل إلى الوقوع فـي الحب أو لنقل إن الحب إذا حدث بهذه الطريقة فهو غير مبني على أساس صحيح

وبالتالي هو ليس حبا حقيقيا. والسؤال هنا هل تريد المرأة حقا أن تجر أي رجل للوقوع في حبها؟ من الأفضل دائما أن يكون الوقوع في الحب اختياريا من قبل الطرفين.

من الأفضل أن تكون العلاقة الجنسية بين الشريكين مريحة ومرضية للطرفين فلا يجب ممارسة الجنس لإيقاع الطرف الآخر في الحب مثلا كذلك لتعويض أخطاء أو ثغرات في العلاقة. أو تأخير العلاقة الجنسية لاستخدامها كوسيلة للضغط على الزوج.

تعاملي مع الجنس كأي عنصر أخر في علاقتك بزوجك. وإذا لم يكن هناك حب وكان الحب مقدرا فإنه سوف يحصل دون لجوئك إلى أي طريقة ضغط.

ومن جانب آخر، تحصل العملية الجنسية بين الزوجين دائما كجزء من السياق العاطفي. ولذا فإذا كانت الأمور بينهما ليست على خير ما يرام بسبب مشاكل زوجية، فإن هذه المشاكل بحاجة إلى معالجة قبل توقع الشعور بالميل نحو الجنس.

ينظر الكثير من الرجال إلى الجنس على أنه وسيلة لإيصال أحاسيسهم ومشاعرهم إلى زوجاتهم حيث يتعذر عليهم التعبير عن ذلك بوسائل أخرى.

وعلى المرأة أن تسأل نفسها ما إذا كان زوجها يريد الجنس حقا أم أنه فقط يرغب فيه كطريقة تعلمها كي يشعر بأنه مقبول وكفء. ويمكن أن تكون العملية الجنسية بالنسبة له المكان الوحيد الذي يشعر بأنه المهيمن.

ومن المفارقات أن الجنس بالنسبة لبعض الرجال يعتبر طريقة للتخلص من المشاعر غير المريحة. ومن الواضح أن هناك عددا من القضايا التي تؤثر على اختلاف الرغبة الجنسية بين الزوجين ويجب بحث وحل هذه القضايا. ومن حسن الحظ أن لكل سؤال جواب يمكن أن يوضح المشكلة ولذا يؤدي إلى إيجاد حل.

وبعد بحث المشكلة يكون الوقت قد حان للعمل. ومن إحدى وسائل معالجة المشكلة البدء بالعمل فورا كشراء كتاب حول الجنس. ومن الممكن أن تقول الزوجة لزوجها إنها مهتمة في علاقة جنسية أفضل بينما وأن الكتاب يقدم بعض الحلول. ويمكن لكلا الزوجين قراءة الفصل الذي يهمه من الكتاب أفضل بكثير من العودة إلى الخلافات وتصعيدها.

وإذا شعرت الزوجة بأن الوقت مناسب لإجراء مناقشة مع زوجها، يمكنها أن تسأله حول شعوره حين ترفض ممارسة الجنس حين يطلب منها ذلك.

ويمكن للزوجة أن توضح لزوجها أن غضبه بسبب رفضها يمثل نقطة عليه تباعد بينهما، ويمكن لعملية المشاركة أن تحتاج بعض الوقت ولكن نتائجها جيدة. وحين يبدأ الحوار ويخف التوتر بين الزوجين، يمكن لهما أن يسعيا للحصول على معلومات من خلال الكتب، الإنترنت وغيرها.

وبمساعدة قليلة من الزوجة، يمكن للزوج أن يكون توأمًا للعثور على حل، لأنه قد يكون غير سعيد بالعلاقة تماما مثلما تشعر به هي.

الجنس ليس للمتعة فقط

الجنس علاج ناجع وفوري لحالات الإحباط البسيطة

١- كشفت الاختبارات العلمية أنه عندما تمارس المرأة الجنس ينتج جسمهن كمية مضاعفة من هرمون الأستروجين والذي يجعل شعرهن لماع براق وجلدهن ناعم.

٢- ممارسة الجنس بطريقة هادئة مسترخية يقلل من نسبة التعرض إلى الأمراض الجلدية عمومًا والإلتهابات الجلدية والنمش خاصة. العرق المنتج في عملية الجنس ينظف فتحات الغدد العرقية ويجعل الجلد لماعًا.

٣- عملية الجنس تحرق السعيرات الحرارية التي تجمعت من جراء تناول عشاء رومانسي على ضوء الشموع.

٤- الجنس هو أسلم رياضة من الممكن ممارستها. هذه الرياضة تمدد وتضبط عمل كل عضلة في الجسم تقريبًا. إن ممارستها أكثر إمتاعًا من ممارسة سباحة ٢٠ شوطًا جيئة وذهابًا في البركة بالإضافة إلى ذلك فأنت لا تحتاج إلى حذاء خاص بهذه الرياضة كسائر بقية التمارين.

٥ - الجنس علاج ناجع وفوري لحالات الإحباط البسيطة. تساعد عملية الجنس على إفراز الإندروفين في مجرى الدم والذي يعمل على تغيير مزاج الشخص إلى حالة الشعور بالنشاط والخفة ويترك الشخص بإحساس الرضا والسعادة.

٦- كلما أكثرت من الجنس كلما قدم لك الجنس أكثر. الجنس المثار جنسيًا يفرز كميات أكبر من الكيمياويات الخاصة والتي تدعى فيرمونز أو (الفيرمونات). هذه الروائح والعطور الطبيعية تفعل فعلها بالجنس الآخر وتبقيه شبقًا مشتاقًا دائمًا وأبدًا.

٧ - الجنس هو من أسلم انواع المخدرات في العالم فهو يتميز بفعالية تفوق الفوليم (دواء منوم) بعشرة أضعاف.

٨- التقبيل كل يوم يبقيك بعيدًا عن مثقب دكتور الأسنان فالتقبيل يساعد على إسالة اللعاب ليقوم هذا بدوره بتنظيف بقايا الطعام من بين الإسنان ويقلل من نسبة الأحماض في الفم والتي تسبب السوسة وتراكم طبقة الجير على الأسنان.

٩- والجنس في الحقيقة يعالج آلام الرأس المبرحة. فجلسة واحدة من ممارسة الحب يقلل من التوتر والجهد والذي يضيق شرايين الدم في المخ وتحدث آلام الرأس.

١٠- الإكثار من ممارسة الجنس يساعد على فتح مجاري التنفس وخصوصًا الأنف المزكم. الجنس هو الدواء الوطني المضاد للرشح والحساسية ويساعد على محاربة ضيق التنفس وحمى القش.

الفصل الثالث

الحب والغيرة

الحب: هو ذلك الرباط السحري الذي تتماسك به الأكوان... إنه روضة الحياة وأريجها الفوَّاح، وعطرها الذي تنتشي منه الأرواح، والحب كلمة واسعة المدلول

الحب وحديث القلوب

والحب كلمة واسعة المدلول.. ولكني أعني بها الحب بين الفتاة والفتى، بين الرجل والمرأة... والحب بهذا المعنى هو من العواطف الإنسانية التي لم يصادرها الإسلام، ولم يعمل على قمعها داخل النفوس لتولد الكبت، بل هو فطرة الله تعالى التي فطر الناس عليها.. وإلى هذه العاطفة السامية يشير رسول الله ﷺ: "حُبب إلى من الدنيا النساء والطيب، وجُعلت قرة عيني في الصلاة" رواه أحمد والنسائي.

والحب يتجاوز الرغبة والشهوة للاتصال الجنسي؛ لأنه وسيلة النجاة من الوحدة، وللحب مثله العليا الخاصة به، ومعاييره الخلقية الكامنة فيه، فالحب والميل إلى الآخر عواطف ورغبات، وضعت في الفطرة البشرية دون إرادة للبشر فيها، ونجد هذا المعنى بارزًا في حديث النبي عن العدل بين نسائه، حيث يقول: "اللهم هذا قسمي فيما أملك فلا تلمني فيما تملك ولا أملك" رواه أبو داود والترمذي.

فالذي يملكه رسول الله ﷺ هو العدل بين نسائه في النفقة والمبيت وسائر الحقوق المادية... والذي لا يملكه هو الميل القلبي.

والحب المثالي بين الرجل والمرأة (الراشدَيْن) عند العرب كان هو ذلك الحب المنزه عن احتياجات الجسد والمتسامي على دوافع الغريزة، فالمرء يُولد على الفطرة.. ثم تهديه تعاليم الدين والأخلاق والأعراف والتقاليد الاجتماعية.

ويقول محمد قطب:... عواطف الحب والإعجاب ليست حرامًا في نظر الإسلام، وما

يصاحبها من أعمال وأفكار وسلوك، إذا كانت تهدف إلى تحقيق هدف الحياة وارتباط نصفي الإنسانية في علاقة نظيفة مثمرة، فهي الحب الإيماني لشركاء العقيدة والمجتمع.

وللحب أسماء كثيرة، منها

- الصِّبا: من الشوق: يقال تصَابا وصبا وأصل الكلمة في الميل والصبا في الصِّحَاح: رقة الشوق وحرارته.
- الشغَف: يقال شغفه الحب أي أحرق قلبه.
- الوجد: فهو الحب الذي يتبعه الحزن.
- التيم: هو التعبد ولا يصلح إلا لله: قال في الصحاح تَيْم الله: أي عبد الله، وأصله من قولهم: تيمه الحب أي عبده وذلَّله.
- العشق: هو من فرط الحب، وسمِّي العشق الذي يكون من الإنسان بسبب التصاقه بالقلب، وقال ابن الأعرابي: العَشَقَةُ اللبلابة تخضَرّ وتصغر وتعلق بالذي يليها من الأشجار فاشتق من ذلك العاشق. وقال قيس بن المُلَوَّح في وصف العشق:

العشق أعظم ما بالمجانينِ

قالت جُنِنت بمن تهوى فقلت لها

وإنما يُصرع المجنونُ في الحينِ

العشق لا يستفيق الدهرَ صاحبُه

وقيل: العشق أوله عناء، وأوسطه سقم، وآخره قتل.

المراهقون والحب

ومرحلة المراهقة التي يمر بها كل فتى وفتاة في مرحلة التهاب المشاعر وثورة العواطف... فترة الأحلام الوردية، والخيال المجنح، والنظرة الحالمة، وما أن تتفتح عيون الشباب وأسماعهم في هذه المرحلة على أغاني ومسلسلات وقصص الحب... حتى يظل الفتى شارد الفكر، مسلوب القلب، يريد أن يجرب... ويبدأ في تسجيل الأغاني وحفظها. ويشتري كتبًا رخيصة، ومن هنا تبدأ حكايات الحب وتظهر أعراضها على المتيم من سهر، وأرق، وأحلام يقظة، وانصراف عن الاستذكار والتحصيل.

وتبدأ الكلمات واللقاءات؛ ومن هنا قد يبدأ الانحراف، ولا يجني الفتى أو الفتاة من ورائه إلا تشتيت الذهن، وتبديد الطاقة والسهر والدموع والانصراف عن الدراسة وتحطيم المستقبل على صخرة العاطفة، إذا انقاد الفتى أو الفتاة لهذه العاطفة بدون وعي أو تفكير. ولقد أعجبني هذا الشاب الشاعر القوي العزيمة الذي لم يجعل لهذه الأفكار سلطانًا على قلبه وعقله، فتشغله عن الوصول إلى قمة المجد فيقول:

سلامٌ على من تيمتني بظُرْفِها

ولمعة خديها ولمحة طَرْفها

سَبَتْني وأحْبَتْني فتاة مليحة

تحيرت الأوهام في كنه وصفها فقلت ذريني واعذريني فإنني

شُغفتُ بتحصيل العلوم وكشفها

وللعشق أنواع

يقسم ابن القيم الجوزية - رحمه الله - العشق ثلاثة أقسام، فيقول: وعشق قربة وطاعة؛ وهو عشق الرجل لامرأته... وهو عشق نافع وأدعى إلى المقاصد التي شرع الله لها النكاح، وأكف للبصر، والقلب عن التطلع إلى غير أهله.

- وعشق هو مقتٌ عند الله وبعد عن رحمته... وهو أضر شيء على العبد في دينه ودنياه وهو عشق المُرْدان (الذكور) فما ابتلى به إلا من سقط من عين الله، وطرده عن باب رحمته، وأبعد قلبه عنه، وهو من أعظم الحجب القاطعة عند الله، وكما يقول بعض السلف: "إذا سقط العبد من عين الله ابتلاه بمحبة المردان، وهذه المحبة التي جلبت على قوم لوط ما جلبت. وقال تعالى: ﴿ لَعَمْرُكَ إِنَّهُمْ لَفِى سَكْرَتِهِمْ يَعْمَهُونَ ﴾ سورة الحجر:٧٢، ودواء هذا الداء الاستغاثة بمقلب القلوب، وصدق الملجأ إليه، والاشتغال بذكره، والتعوض بحبه وقربه، والتفكير بالألم الذي يعقبه هذا العشق، واللذة التي تفوت به وحصول أعظم مكروه له.

- والقسم الثالث من العشق: العشق المباح الذي لا يُملك كعشق من صدرت له امرأة جميلة أو رآها فأورثه ذلك عشقًا لها، ولم يحدث في ذلك العشق معصية، فهذا لا يملك ولا يُعاقب عليه، والأنفع له مدافعته والاشتغال بما هو أنفع له منه، والواجب على هذا أن يصبر ويعف ويطلب الرضا من الله سبحانه؛

فيحقق اللذة العقلية الروحانية، وهي كَلَذَّة المعرفة والاتصاف بصفات الكمال والجود والعفة، إنها لذة النفس الفاضلة الشريفة، فبهذه اللذة يحقق الإنسان إنسانيته، وليس باللذة الجسمانية التي يحققها بالجماع ومراضاة الجسد، وهذه اللذة ليست كمالاً؛ لأنه الإنسان أكمل المخلوقات، ولو أنها من الكمال لانفرد بها الإنسان، ولكنها لذة دنيوية يهذبها الإنسان ويُشَذِّبها؛ لتحقيق ما أمره الله منها، وليس لنشر الفاحشة والرذيلة.

هل لنا في العشق حيلة؟

اختلف الناس في العشق، هل هو اختياري أم اضطراري خارج عن مقدور البشر؟ قالت فرقة: هو اضطراري وليس باختيار، وقالوا: هو بمنزلة محبة الظمآن للماء البارد، والجائع للطعام، وهذا مما لا يُملك. وقال بعضهم: والله لو كان لي من الأمر من شيء ما عَذَّبت عاشقًا؛ لأن ذنوب العشّاق اضطر إليها، فإذا كان هذا قوله فيما تولد عن العشق من فعل اختياري، فما الظن بالعشق نفسه؟ قال أحدهم:

يلومونني في حب سلمى كأنما

يَرَون الهوى شيئًا تيممتُه عمدا

ألا إنما الحب الذي صَدَع الحشا

قضاءٌ من الرحمن يبلو به العبدا

وقالوا: العشق نوع من العذاب، والعاقل لا يختار عذاب نفسه. - وقالت فرقة أخرى: بل هو اختياري تابع لهوى النفس وإرادتها، بل هو استحكام الهوى الذي مدح الله من نهى عنه النفس، قال تعالى: ﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ۝ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴾ النازعات: ٤٠- ٤١.

وقالوا: لقد ذم الله تعالى أصحاب المحبة الفاسدة الذين يحبون من دونه أندادًا، ولو كانت المحبة اضطرارية لما ذُمُّوا على ذلك. وعرفت الصحراء العربية بين رمالها أنواعًا من الحب ما زال ذكرها يصدح بين الناس إلى يومنا هذا، وما زال مجتمعنا يحمل بين طياته هذه الأنواع.

الحب العُذْري

وهو ذاك الحب المنزه عن احتياجات الجسد والمتسامي على دوافع الغريزة، قال ابن

علاثة: دخلت على رجل من الأعراب خيمته وهو يئنّ، فقلت: ما شأنك؟ قال: عاشق، فقلت: ممن الرجل: قال من قوم إذا عشقوا ماتوا عِفةً.

وقال عمر بن بكير: قال أعرابي: علقت امرأة كنت آتيها فأحدثها سنين، وما جرت بيننا ريبة قط إلا أنني رأيت بياض كفها في ليلة ظلماء، فوضعت يدي على يدها فقالت: مَهْ (بمعنى اكفف) لا تفسد ما بيني وبينك، فإنه ما نُكح حبٌ قط إلا فَسَد.

قال: فقمت وقد تصببت عرقًا وحياء، ولم أعد إلى شيء من ذلك. ولم يزل الناس يفتخرون بالعفة قديمًا وحديثًا، قال إبراهيم بن هَرمة:

ولرُبَّ لذةِ ليلة قد نلتها

وحرامها بحلالها مدفوع

وقال غيره:

إذا ما هَمَمْنا صَدَّنا وازعُ التُّقَى

فَوَلَّى على أعقابه الهَمُّ خاسئا

وقال آخر:

منه الحياء وخوف اللهِ والحذر كم خلوت بمن أهوى فيمنعني

وإننا لنجد في تراثنا العربي شمم المرأة العربية، وأنفتها حين تقف قوية المراس أمام عواطفها.. فقد قيل لعتبة بعد موت عاشقها - ما كان يضرك لو أمتعته بوجهك؟

قالت: منعني من ذلك خوف العار، وشماتة الجار، ومخافة الجبّار، والله أن بقلبي أضعاف ما بقلبه - غير أنني أجد ستره أبقى للمودة وأحمد للعاقبة وأطوع للرب، وأخوف للذنب.

وقيل: نظر عاشق إلى معشوقته، فارتعدت فرائصه، وغُشِي عليه، فقيل لحكيم: ما الذي أصابه؟ فقال نظر إلى من يحب فانفرج قلبه. وتحرك الجسم بانفراج القلب. فقيل له: نحن نحب أهلنا وأولادنا ولا يصيبنا ذلك؛ فقال تلك محبة العقول. وهذه محبة الروح.

فهذا هو الحب العذري الذي لا تمسه شائبة، ولقد عرف التاريخ عددًا كثيرًا من هؤلاء العشاق مثل كُثيِّر عزة، حتى قيل: أن امرأة لقيته فقالت: كيف توزن بالقوم وأنت لا تُعرف إلاّ بعزّة؟ قال: والله لئن قلت ذلك فقد رفع الله بها قدري وزَيَّن بها شعري، وإنها كما قلت:

وقد أُوقدت بالندل الرطب نارُها

بأطيب من أرد أن عزة موهنا

وإن غِبت عنها لم يَعُمَّك عارها فإن برزت كانت لعينيك قُرّةً

أما جميل بثينة فقال في محبوبته:

ويحيا إذا فارقتها فيعود يموت الهوى مني إذا ما لقيتها

وقال الزبير بن بكار عن عباس بن سهل الساعدي قال: بينما أنا بالشام إذ لقيني رجل من أصحابي فقال: هل لكم في جميل نعوده؟ فدخلنا عليه وهو يجود بنفسه، وما يخيل إلي إلا أن الموت يكرثه (يشتد عليه). فنظر إلي ثم قال: يا ابن سهل، ما تقول في رجل لم يشرب الخمر قط، ولم يَزْنِ، ولم يقتل نفسًا؟ ويشهد ألا إله إلا الله فقلت: أظنه قد نجا، وأرجو له الجنة، فمن هذا الرجل؟ قال: أنا قلت والله ما أحسبك سلمت وأنت تَشَبَّب (تتغزل) منذ عشرين سنة في بثينة قال: لا نالتني شفاعة محمد ﷺ إن كنت وضعت يدي عليها لريبة. فما برحنا حتى مات.

وها هو أيضًا قيس بن المُلَوَّح (مجنون ليلى) يعاقب قلبه الذي يأبى نسيان ليلى فيقول:

ألست وعدتني يا قلبُ أنّي

إذا ما تُبتُ عن ليلى تتوبُ؟

فها أنا تائبٌ عن حُبِّ ليلى

فما لك كلما ذُكرت تذوبُ

وقيل لبعضهم وقد هوى إحداهن، فطال عشقه بها: ما أنت صانعٌ لو ظفرت بها ولا يراكما إلا الله؟ قال: والله لا أجعلنه أهون الناظرين إليّ، حنينٌ طويلٌ، ولحظٌ من بعيد، وأترك ما يسخط الرب، ويفسد الحب.

والحقيقة أن لهذه العفة في الحب أسبابًا كثيرة، منها الحياء وكرم الطبع وشرف النفس وعلو الهمة، أو ما تعقبه من اللذة المحرمة من المضار والمفاسد والفجور أو خوف العار، ولكن أقوى الأسباب على الإطلاق وأعلاها شأنًا إجلال ومحبة الجبّار سبحانه وتعالى.

فالإنسان القوي عندما يقاوم شهوته، ويتحدى ضعفه، يرتفع ويسمو، ويحلق في أجواء الفضيلة، ويحقق إنسانيته؛ لذلك فإنه يشعر في أعماقه بلذة عظيمة، لذة الانتصار على النفس، لذة الانتصار على الضعف، لذة النجاح في قهر النشوة التي

تستعبد الآخرين؛ فيَخِرُّون تحت وطأتها صرعى نتيجة ضعفهم ووهن عزيمتهم، وهذه اللذة التي يعبر عنها الحديث القدسي لذة الإيمان.

الحب الصريح

العاطفة هنا صريحة جدًّا، لا كبت فيها أو كبح على الإطلاق. فباسم الحب يتخلى الإنسان عن مبادئه، ويعبث بالقيم والتقاليد، ويعتقدون بذلك أن هذه هي الحرية والسعادة واللذة، وهذا النوع من الحب مرفوض شرعًا، ولا يُقِرُّ بأي حال من الأحوال؛ لأنه يؤدي إلى الفاحشة والفجور؛

فالحياة ليست جنسًا خالصًا، ولا هي محصورة في هدف واحد، وهذه الفتاة الحارسة على عرضها، لا تملك التصرف فيه؛ لأنه ليس عرضها وحدها بل عرض والديها، وأسرتها ومجتمعها، إنه عرض الأمانة التي ائتمن الله عليها البشر، وينبغي أن يردوا له الأمانة نظيفة كما تلقوها. ولقد رأت طائفة أن الجماع يفسد العشق ويبطله ويضعفه واحتجت بأمور كثيرة منها:

أن الجماع هو الغاية التي تطلب بالعشق، فما دام العاشق طالبًا فعشقه ثابت، فإذا وصل الغاية وقضى وطره وبَردت حرارة قلبه، طفئت نار عشقه، قالوا: وهذا شأن كل طالب لشيء إذا ظفر به، كالظمآن إذا روي، فسبب العشق فكري، وكلما قوي الفكر زاد العشق وبعد الوصول لا يبقى الفكر؛ فالنفس مولعة بحب ما منعت منه، كما قال أحدهم:

أحبُّ شيء إلى الإنسان ما مُنِعَا

زادني كلفًا في الحب أن مُنِعَتْ

ولقد خلق الله الإنسان وركب فيه الغرائز والعواطف، والإسلام ليس دينًا مجنحًا في آفاق عالم الخيال، ولكنه الدين القيم، لم يكن ليترك هذه الغريزة تشبع كما الدواب، فالله كرَّم الإنسان، وخلقه ونفخ فيه الروح، وأعطى لجانب الجسد المجال الذي يتحقق إشباعه فيه، وأعطى لجانب الروح المجال الذي تحقق انطلاقها فيه، وأي خلل في هذا التوازن يفسد صنع الله، ومن الغرائز التي وصفها الله في البشر الجنس، وقد جعلها الله هكذا لأهداف سامية وحقائق عالية، تستهدف عمارة الكون، وعبادة الخالق؛ لذا يجب أن تُهَذَّب هذه الغريزة لا أن تترك على الغارب، وهذا الطوفان الرهيب من صور ومجلات وكتب وقصص الجنس التي باتت تغمر الأسواق، وبتنا نجد شبابنا

يتهافتون عليها تهافت الفراش على النار، يحسبها سبيلاً إلى النجاة، فيكون سبيله إلى الهلاك، ما هو إلا انحطاط ومذلة واستعباد الشهوات للإنسان باسم الحب تارة والحرية تارة أخرى، ولعل ما نلمسه ونجده في الحضارة الغربية المادية وفشلها فشلاً ذريعًا في تحقيق الأمن النفسي وملء الفراغ الروحي عند شبابها خير مثال على ذلك، وتحت عنوان طبيب العائلة تحذر مجلة أمريكية من أن الصحافة والتليفزيون حوَّلا اليوم الجنس إلى تجارة استغلالية وصلت إلى القمة... وتقول: مع أننا لسنا بحاجة إلى التذكير أيضًا بأمراض الجنس كالزهري والإيدز... وما إلى ذلك من تخريب للنسل.

وفي لوس أنجلوس كشف معهد أبحاث أمريكي عن فضائح أخلاقية مفزعة، وهي عشرات الآلاف من فتيات كاليفورنيا وحدها قد أنجبن أطفالاً غير شرعيين - بالإضافة إلى حالات الإجهاض العديدة... فالجنس نقطة ضعف يُمكن للشيطان أن يتسلل من خلالها؛ ليخرب الكون ويقلب نظام الحياة رأسًا على عقب، ويعطل رسالة الإنسان في الحياة، وهذا ما يثير الفاحشة، وحتى يتبين لنا معنى الفاحشة التي نقصدها فخير ما نرجع إليه في هذا الأمر هو القرآن الكريم، فقد ذكرت كلمة الفاحشة ثلاث عشرة مرة، كما ذكرت كلمة "الفواحش" أربع مرات، ومعنى "الفحشاء" هو كل ما استفحش ذكره وقبح سمعه. والفواحش جمع الفاحشة والفاحش، وذكر الإمام الطبري في تفسيره لقوله تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُواْ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ ﴾ سورة آل عمران: ١٣٥. قال: ومعنى الفاحشة الفعلة القبيحة الخارجة عمَّا أذن الله ﷻ فيه، وأصل الفحش القبح والخروج عن الحد والمقدار في كل شيء، وقيل الفاحشة في هذا الموضع مُعْنًى بها الزنا، ويقول الإمام القرطبي في تفسيره "الفاحشة": تطلق على كل معصية وقد كثر اختصاصها بالزنا.

* خطورة انتشار هذه الظاهرة: لا شك أن انتشار الفاحشة في كل المجتمعات رهين بأن يحطم ذلك المجتمع بكل ركائزه وأصوله، ونعلم من التاريخ أن ما من حضارة قامت ثم تحطمت إلا وكان انتشار الفاحشة سببًا رئيسيًّا في زوالها، والأمم الشريفة لم تَزُلْ إلا عندما انتشرت الفاحشة والإباحية فيها بكل أنواعها؛ لذا نجد الإسلام قد وضع ضوابط وقنن القوانين، وعبَّد الطريق لهذه الغريزة؛ حتى تأخذ الطريق القويم لإشباعها.

الحب الإلهي

إن أعظم صلاح الفرد أن يصرف قوى حبِّه كلها لله تعالى وحده، بحيث يحب الله بكل جوارحه وروحه، ويعمل على طاعته، وكسب رضاه؛ فحب الله والشوق إلى لقائه رأس مال العبد وملاك أمره، وقوام حياته، وأصل سعادته، وقرة عينه؛ ولذلك خُلق وبه أُمِر، وبذلك أرسلت الرسل وأنزلت الكتب وحياتنا سريعة، فيها الكثير من الأفراح والأتراح - الفقر والغنى، الصحة والمرض، وما هذه الحياة إلا متاع ووسيلة للآخرة حيث الخلود والبقاء؛ فأولى بنا أن تكون أعمالنا متوجهة لله تعالى وطلب رضاه ومحبته، ونستشعر قوله سبحانه في الحديث القدسي فيما يرويه نبينا ﷺ: أن الله إذا أحب عبدًا دعا جبريل، فقال: إني أحب فلانًا فأحببه، فيحبه جبريل، ثم ينادي في السماء فيقول: أن الله يحب فلانًا فأحبوه. فهل هناك أعظم من محبة الخالق سبحانه وتعالى؟ " قُلْ أن كُنْتُمْ تُحِبُّوْنَ اللهَ فَاتَّبِعُوْنِيْ يُحْبِبْكُمُ اللهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوْبَكُمْ وَاللهُ غَفُوْرٌ رَحِيْمٌ".

ماذا تعرف عن الوقوع بالحب،كيف تجد الشخص المناسب لتحبه!!

يشكو الأشخاص غير المتزوجين من واقع معاش يكمن في عدم وجود أشخاص مناسبين لهم، وحتى وإن تواجد هؤلاء ولو بشكل محدود، فلا يعرفون كيف السبيل إلى لقائهم.إن أول خطوة يتوجب عليك القيام بها إذا كنت تنتمي لهذه الفئة ممن يبحثون عن شخص مناسب للقائه هي بأن تكون منفتحًا على الآخرين بقدر الإمكان. فقد يكون هنالك شخص ممن تقابله يوميًا ولكنك لم تلحظ وجوده ويتطلع بشغف لقضاء بعض الوقت بصحبتك. إبدًا بالتواصل (الحديث) مع الأشخاص الذين تراهم على نحو منتظم. وهذا يشمل:

من تقابله في وسائل النقل (الباص أو القطار) صباحًا أو مساءً.

زملائك أو أصدقائك والذين تتناول الغذاء معهم.

الشخص الذي يعد لك وجبه الغداء مثلاً أو ربما من يبيعك الصحف صباحًا.

من يقف إلى جانبك في صفوف للدفع.

الشخص الذي تراه أسبوعيًا عند بائع الخضار أو المقاهي أو محل تنظيف الملابس.

كلما قابلت أحدهم عن بعد، لا تقم بتقييم إمكانية نجاح العلاقة على الأمد

البعيد، ولكن ابتسم واضحك وحاول التعرف عليه/ عليها، وافسح المجال لمزيد من الخيارات، فلكي تجد الحب الحقيقي، يتوجب عليك أكثر من التواعد مع أحدهم لمرة واحدة أو مجرد تبادل الصور.

هذا ومن جانب اخر، ماذا تعرف عن الوقوع بالحب، يا لها من عبارة رومانسية.. كم سحرية هذه الكلمات!! ألا تجلب البسمة على وجهك حين تسمع هذه الكلمات العذبة ؟؟ يقول بعضهم لا إنها لا تجلب البسمة لنا.

فالوقوع معناه فقد السيطرة.. وبغض النظر عن رشاقتك، فإنك لا تستطيع تصميم وقعتك، فأنت لا تملك السيطرة على أطرافك حين تقع!

ويبدو أن الأحمق حين يقع في الحب يفقد سيطرته على لسانه حيث يثرثر بلا توقف وبشكل متعب حول حبيبة قلبه.

الوقوع يعني حالة مؤقتة. وفي حقيقة الأمر حين يقع الشخص يقوم بتظيف نفسه والوقوف من جديد فعندما تقع في الحب وتستعيد حواسك، تقع خارج الحب من جديد. فقط في الأفلام نرى المحبين يمشون وأيديهم متشابكة عند الغروب ويبقى حبهم إلى الأبد.

الوقوع يشير إلى عامل من عدم التيقن. وما لم يكن الشخص متورطا في عملية احتيال، فإنه لا يخطط للوقوع. ويحدث الوقوع عادة حين لا تتوقعه أبدا. وبنفس الطريقة لا تستطيع التخطيط للوقوع في الحب في مرحلة ملائمة من حياتك.

إنك لا تستطيع التخطيط للتخرج من الكلية، إيجاد عمل مناسب وبعدها الوقوع في الحب. فالحب يحصل في الأوقات البعيدة عن التوقع.

الوقوع يشير إلى الألم.. فالإنسألا يمكن أن يقع أرضا دون المعاناة من بعض الكدمات وربما عظم مكسور. وحين تقع في الحب، عليك ألا تتوقع أن كل شيء يسير بيسر وسهولة، بل توقع مشاعر مجروحة وربما حتى قلبا محطما.

الوقوع يسبب للعقل فقدًا للنعمة والهدوء. وتنهض الضحية من كبوتها وتعبير الخجل على وجهها. أما المهرج الواقع في الحب فيقوم بأداء كافة أنواع خدع السيرك للحفاظ على حبيبته في حالة تسلية. لا شيء يعتبر بمثابة النعمة لرجل أو امرأة وقعت في الحب.

والوقوع يشير إلى فقد الإرادة الحرة. ولا يوجد شخص يتخذ قرارا عقلانيا للوقوع أرضا. فإذا صدمت إبهام رجلك في صخرة فإنك ستفقد توازنك سٌواء أردت ذلك أم لا.

فالمحب لم يعد حرا حيث أنه يسعى فقط لتنفيذ إرادة حبيبته.

يشير السقوط إلى الحتمية ومهما كان الشخص حريصا فإنه عاجلا أم آجلا سوف يسقط أرضا. كل شخص منا يسقط أرضا، فأنت تخدع نفسك إذا كنت تعتقد أنك محصن من الوقوع.

وبالرغم من كل شيء فإن الوقوع في الحب ليس شيئا مخيفا. وعلى الرغم من الألم وسوء التفاهم، يظل الحب أعظم شيء في العالم

كيف تتأكدين انه يحبك...؟

أحبك وليس في قلبي غيرك،، وأنت شمعة عمري، وزهرة حياتي،، كلمات دافئة، لكنها لا تكفي للتعبير عن حقيقة الحب،، هناك ممارسات عملية وتصرفات ملموسة، تستشفين منها أن زوجك يحبك حقا، ولا يستطيع الحياة بدونك،، مما يؤكد صدق محبته لك وافتتانه بك أن تلك التصرفات تأتي- أحيانا بشكل عفوي، غير مدروس مسبقا، وفي ظروف كثيرة ومختلفة،، في البيت،، يفضل دائما الجلوس بقربك،، رائك باهتمام شديد، ،لا يشرد أو يغرق في التفكير وأنتما معا،، لا يذهب إلى النوم ويتركك،، يشاهد معك البرامج التلفزيونية التي تفضلينها،، يبدي استمتاعه بالمسلسل الذي تودين متابعته،، لا يغضب حين يدخل فيجد الأثاث في حالة فوضوية؛ لأنك تنظفين البيت،، يصر أن يساعدك في الأعمال المنزلية،، يفضل البقاء معك على الذهاب إلى سهرة مع أصحابه،، يبدي سعادته كل مرة لوجوده في البيت،، يصر على عدم تغيير بعض قطع الأثاث؛ لأنها تحمل ذكريات حميمة تخصكما معا عند أهلك،، يكون في غاية الفرح والنشوة حين تزورون أهلك،، لا ينظر إلى الساعة أو يستعجلك بالعودة إلى البيت،، لا يتركك عند أهلك ثم يذهب لقضاء أعماله،، يحترم أسرتك وينصت جيدا لما يقولونه،، يثني على الطعام الذي يقدمونه،، يشعرهم أنه واحد منهم،، يشاركهم في مناقشة القضايا التي تخصهم ويؤكد دوما أنه مستعد لعمل أي شيء من أجلهم،، يشكرهم دوما على الهدية الأجمل في حياته التي قدموها له،، على المائدة،، يثني على الطعام ويبدي استمتاعه الشديد بمذاقه،، لا ينتقد أي نوع حتى لو كان ينفر منه،، يحدثك عن أطرف ما وقع له خلال اليوم وأنتما تأكلان،، يقدر لك مجهودك في إعداد الطعام،، يصر أن يطعمك لقمة بيده كل مرة،، في

التعامل، ، يذكرك دوما باللحظات الجميلة التي قضيتماها معا ، ، يتشوق للاحتفال بذكرى لقائكما الأول، ، يبدو في احسن حالاته خلال عيد زواجكما ، ، يسعد بلمس يديك وكأنهما في بداية مشوار الخطوبة ، ، يؤكد لك دوما أن حياته ستغدو لا معنى لها بدونك، ، لا يتذمر من العمل ولا يعدد أمامك مشاكله التي يعاني منها ، ، لا يثور حين يطلبه أحد في الهاتف حتى لو كان الوقت غير مناسب، ، يصحبك كل حين في نزهة خارجية ليأخذك إلى المكان الذي كنتما تتقابلان فيه أيام زمان، ، مع صديقاتك، ، يحترم صديقاتك جدا ، ، لا يغضب إذا اتصلت بك صديقة وفي أي وقت.

يرحب بأي صديقة تزورك، ثم يعتذر عن الجلوس معكما بلباقة وكياسة ، ، يمتدح صديقاتك في غيابهن ويثني على سلوكهن، ، لا يتأخر عن الذهاب معك لزيارة صديقة مريضة ولا يتوانى عن تقديم المساعدة لها إن احتاجت، ، يمتدحك أمامهن ويعبر عن سعادته البالغة باقترانه بك في السوق، ، يصر على شراء هدية لك كلما ذهبتما إلى السوق، ، يترك لك الوقت الكافي لاختيار ما تريدين.

لا يتذمر أبدا من ارتفاع سعر أي شيء تشترينه ، ، لا يصرخ في وجه البائع أو يتعارك معه ، ، لا يستعجلك بالذهاب مهما كان مشغولا ، ، يثني دوما على حسن ذوقك في اختيار الأشياء التي اشتريتها ، ، لا يظهر عصبيته وانزعاجه مهما تواجه من ظروف في السوق أو في المحلات التجارية ، ، سيشتري دوما بعض الهدايا لأهلك، ، شكوك الرجل حول مستواه في الممارسة تحرمه المتعة ، ، معظم الرجال يحبون المرأة المغامرة! المصارحة حول الأداء تزيد من متعة اللقاء

نصائح ليبقى الحب بينكما مستمرا

الرجل والمرأة.. لكل منهما ما يميزه ويجعل من الارتباط به حلمًا للطرف الآخر، فيحلم الرجل أن يجد السكن والهدوء وأشياء أخرى لدى المرأة، وتحلم المرأة أن تشعر بالأمان والحب والاهتمام مع الرجل. لكن عندما تبدأ الحياة الزوجية ينشغل كل منهما بالتفاصيل اليومية للحياة، وتبدأ المشكلات الصغيرة تتراكم والحياة بضغوطها لا تعطيهما فرصة كافية للتفكير في طريقة للتواصل ولإشباع حاجتهما المختلفة.

فالاختلاف في التكوين النفسي لكل من الرجل والمرأة يتسبب في توقعات غير قابلة للتحقق عند التعامل بينهما؛ فالرجل عادة يتصور أنه سيحقق نقاطًا أكثر ويزداد

تقدير شريكته له إذا قدم لها شيئا كبيرا، كأن يشتري لها سوارا من الذهب أو يأخذها في عطلة أو أن يوفر مصروفات المدرسة لأبنائه. أما الأشياء الصغيرة مثل فتح باب السيارة أو شراء ورود أو حتى مجرد ضمها فإنها تحقق نقاطا أقل. واعتمادا على طريقته هذه في حساب النقاط، يعتقد أنه يحقق لها أكبر إشباع بتركيز وقته وطاقته وانتباهه في إنجاز عمل واحد كبير.

إلى حد ما.. لا تنجح هذه المعادلة؛ فالمرأة تحسب النقاط على نحو مختلف، إذ لا أهمية لديها لحجم هدايا الحب، فكل هدية تساوي نقطة واحدة، وكل هديه لها القيمة نفسها.. نقطة واحدة.

فالطريقة التي تحسب بها المرأة النقاط ليست مجرد عملية تفضيل، ولكنها احتياج حقيقي لكي تشعر بالحب في علاقتها. فلنتصور أن عند المرأة خزان للحب - وذلك على حد تعبير وتوصيف الطبيب النفسي الأمريكي والمتخصص في العلاقات الزوجية د."جون جراي" - وليمتلئ هذا الخزان إلى حافته يحتاج إلى كثير من الأشياء الصغيرة، أي إلى كثير من التعبير عن الحب، وهذا أمر يصعب جدا على الرجل أن يفهمه. ولكن عندما يمتلئ خزان الحب لدى المرأة، تشعر بحب شريكها لها، وهنا يمكنها أن تتعامل بمزيد من الحب والثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع، وهي كلها أشياء يحتاجها الرجل لتنجح علاقته بشريكته.

تقديرك.. هو كل ما أحتاج

على الرجل أن يستمر في تقديم الأشياء الصغيرة للمرأة، وعلى المرأة أن تكون منتبهة ومقدرة لما يقدمه لها الرجل. فبابتسامة أو كلمة شكر تستطيع أن تخبره أنه قد أحرز نقطة. فالرجل يحتاج للتقدير والتشجيع حتى يستمر في العطاء، ويتوقف عن العطاء عندما يشعر أن شريكته تعتبر ما يقدمه فرضًا عليه أداؤه، إنه يحتاج للشعور بأن المرأة تقدر ما يقوم به.

لكن الرجل يمنح النقاط بطريقة مختلفة، ففي كل مرة تقدر المرأة ما قدمه لها الرجل فإنه يشعر بالحب، ويمنحها نقطة في المقابل، فتذكري أن الحاجة الأولية للرجل هي التقدير. يطلب الرجل - بالتأكيد - من المرأة المشاركة في الواجبات الحياتية، لكنها إذا لم تمنحه التقدير، فلا معنى، ولا أهمية، تقريبا لهذه المساهمة. وكثيرا ما تجهل المرأة القوة التي يحققها حبها، فتحاول دون داع أن تلتمس حب الرجل

بأداء أعمال لا يريدها ولا يحتاجها، فالمصدر الرئيسي للحب عند الرجل هو الاستحسان المحب لتصرفاته. فالرجل أيضًا له خزان حب، ولكنه لا يملأ بما تفعله المرأة من أجله، بل يملؤه رد فعلها لما يقوم به، وتعبيرها عن شعورها نحوه.

أوقات للحب!

كثيرا ما تغفل المرأة عن الوقت الذي يحتاج فيه الرجل للحب، مع أنها في مثل هذه الأوقات يمكنها تحقيق الكثير من النقاط، وقد أشار د.جون جراي إلى بعض المواقف التي تستطيع المرأة أن تستثمرها لتقترب من شريكها أكثر:

١- ارتكب خطأ، ولم تقدم له نصيحة، ولم تقل له: "ألم أقل لك؟"

٢- خيب أملها، ولم تعاقبه.

٣- ضل الطريق وهو يقود السيارة، ولم تبالغ في رد فعلها.

٤- نسي أن يحضر ما طلبته، فقالت: "لا بأس، من فضلك أحضره المرة القادمة".

٥- إذا جرحته وتفهمت سبب جرحه، فتعتذر وتمنحه الحب الذي يحتاجه.

٦- طلبت مساعدته ورفض، فلا تجرح؛ لأنها واثقة أنه كان سيساعدها لو كان بإمكانه، فلا تستنكر أو تصاب بخيبة أمل.

٧- لا تشعره بالذنب عندما ينسحب ويبتعد.

٨- إذا اعتذر عن خطأ، تتقبل اعتذاره بحب وتسامح. فكلما كان خطؤه أكبر، منح الرجل نقاطا أكثر.

٩- عندما يطلب منها أداء عمل، فترفض دون أن تقدم قائمة بأسباب عدم قدرتها.

١٠- عندما يطلب منها عملا توافق وتظل في مزاج طيب.

١١- عندما يصالحها بعد شجار، ويقدم لها خدمات صغيرة، تتقبل هذه الخدمات وتقدرها.

١٢- تظهر سعادتها بعودته للبيت.

١٣- عندما تشعر بخيبة أمل، تنسحب، حتى تسترد توازنها على انفراد، ثم تعود بقلب محب.

١٤- في المناسبات الخاصة، تغض الطرف عن أخطائه التي تزعجها.

١٥- نسي أين وضع مفاتيحه، فلم تعامله كشخص غير مسئول.

١٦- خاب أملها في المطعم أو النزهة التي أخذها إليها، فتظهر عدم رضاها بلباقة ولطف.

١٧- لا تقدم له النصائح وهو يقود السيارة، بل تشكره على توصيلها.

١٨- تطلب مساندته بدلا من شرح أخطائه.

١٩- تعبر عن مشاعرها السلبية بطريقة معتدلة، دون لوم أو رفض أو خيبة أمل.

أشياء صغيرة.. تُبقي الحب

وعن الأشياء الصغيرة التي تمكن الرجل من الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته ممتلئا يقترح د.جون مجموعة من الأفكار:

١- عند عودتك للمنزل، ابحث عنها أولا وقبل أي شيء آخر.. وضمها.

٢- اسألها عن يومها بدقة، مما يدل على معرفتك بما خططته ليومها (ماذا حدث في موعدك مع الطبيب).

٣- تدرب على الإنصات وتوجيه الأسئلة.

٤- قاوم رغبتك في حل مشاكلها، بدلا من ذلك تعاطف معها.

٥- قبلها، وودعها حين تخرج.

٦- ضمها أو عانقها أربع مرات في اليوم.

٧- قل لها أحبك على الأقل مرتين في اليوم.

٨- اشكرها عندما تؤدي لك عملا.

٩- عندما تعد الطعام امدح طهوها.

١٠- نوه بإعجابك بمظهرها.

١١- ضع أشياءك في مكانها الصحيح ولا تنتظر أن تقوم هي بذلك.

١٢- إذا بدت في يوم متعبة أو مشغولة اعرض عليها مساعدتك بتأدية بعض الأعمال بدلا منه، مثل: إحضار الأبناء من المدرسة، أو ترتيب غرفة المعيشة، أو إعداد العشاء.

١٣- اخرجا معا للتنزه ولو لوقت قصير دون الأطفال.

١٤- اتصل بها من العمل لتسأل عن أحوالها، أو تشاركها شيئا ما أو لمجرد أن تقول

لها إنك تحبها.

١٥- امنحها عشرين دقيقة من الانتباه دون أن تكون في عجلة من أمرك أو تنشغل بأي شيء آخر خلال هذا الوقت كأن تقرأ الجريدة مثلا.

١٦- عندما تتحدث إليك ضع المجلة من يدك أو اقفل التليفزيون وامنحها انتباهك التام وانظر لها.

١٧- المسها أحيانا بيدك عندما تتحدث إليها.

١٨- اسألها قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب في أن تحضره معك ولا تنس إحضاره.

١٩- إذا كنت ستتأخر، فاتصل بها لتخبرها.

٢٠- عندما تسافر خارج البلدة، اتصل بها لتخبرها أنك وصلت بالسلامة واترك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الاتصال بك.

٢١- عندما تسافر بعيدا أخبرها كم تفتقدها.

٢٢- خطط للخروج معها قبل عدة أيام، بدلا من أن تنتظر حتى ليلة العطلة لتسألها عما تريد أن تفعله.

٢٣- تقبل بهدوء تأخرها في الاستعداد للخروج، أو تبديلها لملابسها أكثر من مرة.

٢٤- تعاطف مع مشاعرها عندما تشعر بالضيق.

٢٥- اكتب قائمة حصر لكل ما يريد الإصلاح واتركها في المطبخ. وعندما يكون لديك وقت فراغ، أنجز إحدى المهمات المطلوبة، ولا تترك الأمر يتأخر طويلا.

٢٦- فاجئها بهدايا صغيرة من وقت لآخر، مثل: باقة من الورد، قالب شيكولاته، أو أي شيء بسيط تعرف أنها تحتاجه ولا تجد الوقت لشرائه.

٢٧- تذكر المناسبات الخاصة، مثل: عيد الزواج، وأعياد الميلاد، وذلك بتسجيلها تجنبا للنسيان.

٢٨- إذا كانت مريضة فاسألها عن حالها وتطورات مرضها، وذكرها بموعد الدواء.

٢٩- دعها تعرف إذا كنت تنوي الخروج أو النوم.

٣٠- استعدا معا للنوم، وادخلا السرير في الوقت نفسه.

٣١- عندما تطلب منك المساعدة، ارفض أو اقبل دون أن تلومها أو تشعرها أنها مخطئة؛ لأنها طلبت مساعدتك.

٣٢- إذا جرحت مشاعرها، فامنحها بعض التعاطف، قل لها "آسف لأنني جرحتك" ثم اصمت ودعها تشعر بتفهمك، لا تمنحها حلولا أو تشرح لها أنه ليس خطأك إنها شعرت بالجرح.

٣٣- عندما تشعر برغبة في الابتعاد لبعض الوقت، دعها تتأكد أنك ستعود، أو أنك تحتاج وقتا للتفكير في بعض الأمور.

٣٤- عندما تهدأ وتعود، تكلم باحترام عما يزعجك، دون لوم، وهكذا لا تجعلها في قلق دائم.

لنتذكر اختلافاتنا

من المهم أن يتذكر كل من الرجل والمرأة أنه يحسب نقاطه بطريقة مختلفة عن الآخر. وتحسين صلة كل منهما بالآخر لا تحتاج في الحقيقة لجهود أكثر مما يبذلانه فعلا، ولن تكون أصعب. فعلاقة الرجل بالمرأة قد تكون مرهقة حقا، حتى يتعلم كل منهما كيف يوجه طاقته لما يريده شريكه ويقدره.

عشر وسائل لتنمية الحب بين الزوجين

إن من أراد زيادة رأس ماله في حسابه بالبنك، يبحث عن وسائل لتنمية المال وزيادته، وكذلك من أراد تنمية المودة والمحبة مع زوجته؛ فعليه البحث عن وسائل مناسبة لزيادة درجة المحبة والوفاء بينهما

١- تبادل الهدايا حتى وإن كانت رمزية، فوردة توضع على مخدة الفراش قبل النوم، لها سحرها العجيب، وبطاقة صغيرة ملونة كتب عليها كلمة جميلة لها أثرها الفعال، والرجل حين يدفع ثمن الهدية، فإنه يسترد هذا الثمن إشراقًا في وجه زوجته، وابتسامة حلوة على شفتيها، وكلمة ثناء على حسن اختيارها، ورقة وبهجة تشيع في أرجاء البيت، وعلى الزوجة أن تحرص على إهداء زوجها أيضًا.

٢- تخصيص وقت للجلوس معًا والإنصات بتلهف واهتمام للمتكلم، وقد تعجَّب بعض الشرّاح لحديث أم زرع من إنصات الحبيب المصطفى ﷺ في حديث عائشة الطويل وهي تروي القصة.

٣- النظرات التي تتم عن الحب والإعجاب، فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية، أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبيرة الوجه، ونبرة الصوت، ونظرات العيون، فكل هذه من وسائل الإشباع العاطفي والنفسي، فهل يتعلّم الزوجان فن لغة العيون ؟ وفن لغة نبرات الصوت وفن تعبيرات الوجه، فكم للغة العيون مثلاً من سحر على القلوب ؟.

٤- التحية الحارة والوداع عند الدخول والخروج، وعند السفر والقدوم، وعبر الهاتف.

٥- الثناء على الزوجة، وإشعارها بالغيرة المعتدلة عليها، وعدم مقارنتها بغيرها.

٦- الاشتراك معًا في عمل بعض الأشياء الخفيفة كالتخطيط للمستقبل، أو ترتيب المكتبة، أو المساعدة في طبخة معينة سريعة، أو الترتيب لشيء يخص الأولاد، أو كتابة طلبات المنزل، وغيرها من الأعمال الخفيفة، والتي تكون سببًا للملاطفة والمضاحكة وبناء المودة.

٧- الكلمة الطيبة، والتعبير العاطفي بالكلمات الدافئة والرقيقة كإعلان الحب للزوجة مثلاً، وإشعارها بأنها نعمة من نعم الله عليه.

٨- الجلسات الهادئة، وجعل وقت للحوار والحديث، يتخلله بعض المرح والضحك، بعيدًا عن المشاكل، وعن الأولاد وعن صراخهم وشجارهم، وهذا له أثر كبير في الأُلفة والمحبة بين الزوجين.

٩- التوازن في الإقبال والتمنع، وهذه وسيلة مهمة، فلا يُقبل على الآخر بدرجة مفرطة، ولا يتمنع وينصرف عن صاحبه كليًا، وقد نُهِيَ عن الميل الشديد في المودة، وكثرة الإفراط في المحبة، ويحتاج التمنع إلى فطنة وذكاء فلا إفراط ولا تفريط، ففي الأمرين إعدام للشوق والمحبة، وقد ينشأ عن هذا الكثير من المشاكل في الحياة الزوجية.

١٠- التفاعل من الطرفين في وقت الأزمات بالذات، كأن تمرض الزوجة، أو تحمل فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق الزوج لسبب ما، فيحتاج إلى عطف معنوي، وإلى من يقف بجانبه، فالتألم لألم الآخر له أكبر الأثر في بناء المودة بين الزوجين، وجعلهما أكثر قربًا ومحبة أحدهما للآخر.

ان من صفات الأزواج والزوجات الحاصلين على درجة عشرة على عشرة أنهما يحافظان على حبهما الزوجي ويحرصان على تنميته وتطويره ليكون متوقدا دائما لأن هناك كثيرا من الزيجات تفاجأ "بموت الحب" بين الطرفين فتصبح علاقتهما الزوجية علاقة جافة قاتلة، ولولا الأبناء لما استمرا في زواجهما، ولكن هناك صنف آخر يشع الحب من نفسيهما من خلال العبارات والنظرات والإشارات، ولهذا فإننا ننصح كل من أراد حبا دائما أن يتبع التعليمات التالية:

❖ رددا معا: عسى الله أن يجمعنا في الدنيا والآخرة: إن مثل هذه العبارة وغيرها تزيد من بنيان العلاقة الزوجية وتقوي الحب بين الزوجين حتى يدوم ولا يموت ومن أمثلتها (لو عادت الأيام لما قبلت بزوج غيرك).

❖ الإكثار من تصرفات التودد والمحبة: وهي تصرفات صغيرة وبسيطة ولكنها ذات قيمة كبيرة وثمن غال ومنها أن يضع أحد الزوجين اللحاف على الآخر إن رآه نائما من غير لحاف، أو أن يناوله المسند إذا أراد الجلوس أو أن يضع اللقمة في فيه، أو أن يربت على كتفه عند رؤيته لفعل حسن، أو أن يحضر الشاي ويقطع الكيكة ويقدمها له، وكل هذه التصرفات إذا صدرت عن الزوجة لزوجها أو عن الزوج لزوجته فإنها تؤكد معاني الحب بين فترة وأخرى.

❖ إيجاد وقت للحوار بين الزوجين بين فترة وأخرى: فلا يشغلهما شاغل ويشاهد كل واحد بريق عيون الثاني ويلمس دفء يديه ويتحدثان عن ماضيهما وحاضرهما ومستقبلهما فيكونان صديقين أكثر من كونهما زوجين، فكلمة من هنا وقصة من هناك، وضحكة من هنا ولمسة من هناك، تجدد الحب بينهما وتعطيه عمرا أطول.

❖ التعبير عن رغبة كل واحد منهما للآخر: في الذهاب إلى غرفة النوم وتناول الأحاديث الخاصة في هذا الموقع وللتقارب الجسدي أثره النفسي على الزوجين، كما أن أثرًا كبيرا على زيادة الحب بينهما، يحدثني أحد الأصدقاء فيقول إن من عاداتنا في قريتنا أنه من العيب أن تنام الزوجة مع زوجها وإنما يقضي حاجته منها في غرفته الخاصة، ونحن نقول لهما استدراكا للوقت حتى لا يموت الحب بينكما.

❖ تأمين المساندة العاطفية عند الحاجة إليها: مثلا إذا كانت الزوجة حاملا فإن زوجها يقف بجانبها ويعيش معها آلامها ومشاعرها أو إذا كان الزوج مريضا فتسانده

الزوجة بعاطفتها وهكذا فان الدنيا كثيرة التقلب تحتاج من كل طرف أن يقف مع الآخر ويسانده عاطفيا حتى يدوم الحب.

- التعبير المادي بين حين وآخر: فيهدي الزوج زوجته هدية سواء أكانت في مناسبة أومن غير مناسبة، ودائما للمفاجآت أثر كبير؛ لأنها غير متوقعة، وكذلك تهدي الزوجة زوجها، فإن الهدايا تطبع في الذاكرة معنىً جميلا وخصوصا إذا كانت مشاهدة دائما، كساعة أو خاتم أو قلم يكثر استخدامه، فانه يذكر بالحب الذي بينهما ويعطر أيام الزواج ولياليه، وهنا نشير إلى أن الهدية يكون لها أثر أكبر إذا كانت توافق اهتمام الطرف الآخر، فالنساء بطبيعتهن عاطفيات يملن للهدايا التي تدغدغ مشاعرهن وأما الرجال فعقلانيون ويميلون للهدايا المادية كثيرا.
- الإكثار من الدعاء بعد كل صلاة وفي أوقات الإجابة: كالثلث الأخير من الليل، أو بعد الانتهاء من الوضوء أو بين الأذانين أو يوم عرفة أو أثناء السفر بأن يديم الله تعالى الحب بين الزوجين ولا يميته فيكون حيا دائما وما ذلك على الله بعزيز، كما أخبر النبي ﷺ عن حبه لخديجة رضي الله عنها، قال: إنني رزقت حبها، فكأن الحب رزق ينزل من السماء ويقسم بين العباد فيطلب بالدعاء وبالكسب والسعي للحصول عليه.
- أن يتعامل كل واحد منهما مع الآخر بروح التسامح وحسن العشرة والتغافل عن السلبيات: والتركيز على الايجابيات وأن يتعاملا فيما بينهما كما يحبأ لا كما يريدان إن ذلك يعزز الحب بينهما ويجعله دائما.
- أن يعلّما أبناءهما كيف يحترمان والديهما: بالتقبيل والمساعدة والتضحية والتقدير، فعندما يقف الزوج مع أبنائه وقفة تقدير لأمهم فإنها تشعر بالفرح والسرور، ولا تنسى تلك المواقف فيتجدد حبهما من جديد وكذلك الزوجة مع أبنائها تجاه أبيهم.

فلتجرب الزوجات هذه الوسائل التسعة للحفاظ على الحب والدعاء باستمراره بإذن الله تعالى فيجتمعان في الدنيا ويلتقيان في الجنة بإذن الله.

الحب وذكرياته في إعادته للمتزوجين في أيامهم الأولى

بقايا الحب وذكريات الحياة الزوجية الجميلة، هل من الممكن أن تفلح فى إعادة الزوجين إلى بعضهما حتى لو كان ذلك بعد فترة طويلة من الطلاق؟

الوقائع التاريخية والمشاهدات اليومية تقول إن عددا من الازواج عادوا إلى بعضهم

وتزوجوا من جديد بعد فترة طلاق دامت احيانا ١١ عاما بل إن هناك زوجين عادا إلى بعضهما بعد أن تزوج كلاهما من اخر وقد طلق كل منهما زوجه الجديد فى سبيل هذه العودة.

علماء وخبراء علم الاجتماع والنفس يعتبرون هذه العودة هى الأمرالطبيعى وأن الاستمرارفى الطلاق غالبا أمر مستهجن ومستغرب من وجهة نظر العلم؛ لأنه قد ثبت أن الفترة الزوجية مهما كانت قصيرة تترك فى نفس كلا الزوجين قدرًا هائلا من الحب والذكريات التى يعجز الزمن عن محوها مهما وقع للزوجين من أحداث بعد عملية الطلاق مثل الوقوع فى غرام انسان آخر والزواج منه ونحو ذلك! وهناك من الوقائع الكثيرة ما يؤكد هذا الكلام مثلما حدث فى القريب اللاحق بين استاذة التخدير و.م واستاذ العظام ح. م اللذين عادا إلى الزواج من جديد مرة ثانية وكان كلاهما قد طلق الآخر، وعاش بمعزل عنه لمدة طويلة ولكن طفلتهما التى صارت الآن فى المرحلة الثانوية استطاعت أن تؤجج لهيب المشاعر والأحاسيس من جديد بين والديهما المطلقين، ويقبل أن يعود كل منهما إلى الآخر.

وهكذا انهزم الطلاق حتى ولو بعد حين امام ماتبقى من ذكريات حلوة بين الزوجين. أساليب عدة وتتعدد الاساليب التى يتعامل بها المطلقون ويتصلون من خلالها مع بعضهم البعض بعد الطلاق كل حسب ظروفه ومكانته الاجتماعية والثقافية والاقتصادية بل والفترة الزمنية التى يعيشان خلالها ومدى متانة حبال الذكريات والمشاعر الحلوة التى تبقت لهما بعد هذا الطلاق من حياتهما الزوجية الاولى.

وإن كانت صعوبة هذا الاتصال تزداد وعورة إذا ما تزوج اى من المطلقين بشخص آخر حيث يؤكد بعض علماء النفس أن ذكريات الآخر لدى كل من المطلقين لايمكن محوها من الذاكرة على مر الزمن خاصة إذا ما كانت هذه الذكريات ترتبط بأحداث ولحظات حلوة عاشها المطلقان مع بعضهما البعض عندما كانا زوجين ولكن لا أحد منهما يجرؤ على الكلام اوالتعبير عنها إذا ما ارتبط بشخص آخر فى حياته لأن ذلك من شأنه أن يهدم عش الزوجية الجديد رأسا على عقب. ولكن تبقى فرصة التعبير لدى الرجل عن هذه الذكريات أقوى وأكبر عنها لدى المرأة المطلقة وذلك بحكم العادات والتقاليد.

انصهار المشاكل الزوجية بالحب وفى مجمل تعليقه على هذه الوقائع يقول

الدكتورمراد كمال أستاذ الصحة النفسية بالرباط: هناك أشياء كثيرة تتبقى لدى الزوجين بعد الطلاق أبرزها الحب والذكريات الجميلة التى عاشاها معا خلال هذه التجربة بما فيها من انفعالات حادة ومتاعب. فالطلاق احيانا كثيرة تفجره انفعالات حادة جدًا لظروف قد تكون تافهة، ولذلك ينبغى على الازواج بمجرد احساسهم بهذه الانفعالات أن يخرجوا فى رحلات للترويج عن انفسهم حتى يتغير لديهم جو هذه الانفعالات فالابتعاد عن مسرح الانفعالات والتوتر ضرورى عند الإحساس بتفجر المشكلات الزوجية.

وعن أسباب حرص الزوجين على متابعة أخبار أحدهما للآخر بعد الطلاق يقول الدكتور كمال لأن هذين الزوجين عاشا مع بعضهما شيئا من الوقت فتولدت بينهما أواصر العشرة الجميلة غالبًا وخصوصًا إذا كان هذا الزواج هو الزواج أو اللقاء الاول لكل منهما ولذلك فعندما تنقشع الغمة الخاصة بالانفعالات الحادة بإعلانهما الطلاق والانسحاب من حياة بعضهما البعض فيتخيل كلاهما أنه كان على خطأ وأنه ماكان ينبغى أن يسمح للمشاكل بأن تتضخم بهذا الشكل الذى أدى إلى هذا الطلاق وأن هذه النهاية ماكان ليتمناها وبالتالى يبدأ كل من الزوجين بتذكر الايام الحلوة والمواقف الجميلة التى كانت تربطه بالآخر فيحاول أن يجعل هذا الارتباط ممتدًا أو يتصور كذلك فيبدأ بشكل تلقائى فى محاولة معرفة أخبار من كان شريكه فى هذه الذكريات وعادة مايرجو له الخير فى حياته وإن كان يتمنى فى قرارة نفسه أن يكون هذا الخير على يديه كأن يعود إلى زوجه مرة اخرى وفى هذه الحالة لايتمنى أن يأتى هذا الخير على يد زوج آخر أو زوجة أخرى وإلا تحول هذا الحب إلى غيرة وحسد وبغض وكراهية قد تصل إلى التلذذ فى مشاهدة تدمير هذا الزوج أو هذه الزوجة بما فيها عشه الزوجى الجديد.

فرصة الرجل أن يعيد زوجته ليس الطلاق نهاية المطاف بين الزوجين هكذا يؤكد الدكتوركمال ويضيف: من حق الزوج فى الإسلام أن يعيد زوجته اليه خلال فترة الثلاثة شهور الاولى وهى فترة العدة ويتم ذلك دون إذن من الزوجة حرصًا على اشياء كثيرة يمكن أن تتحطم من خلال الطلاق..

فهناك أبناء قد يتشردون وأسرة قد تنهار وتتفكك وظروف نفسية قد تصل إلى حالة مرضية وامرأة قد تتشرد أو تلجأ إلى الانحراف وهناك رجل فى سن معينة قد يكون فى

غاية الحاجة إلى زوجته التى يعتمد عليها ولذلك أعطى الشرع الاسلامى فرصة للرجل لأن يعيد النظر مرة ثانية فى قضية الطلاق الذى وقع خلال ثلاثة اشهر فقد يكون هذا الطلاق قد وقع نتيجة لحالة انفعالية أو تحت ضغط ظروف سيئة جدًا وهنا يصبح من الممكن تدارك مثل هذه الظروف لإعادة الحياة إلى مجاريها وبخاصة إذا ما كان هذان الزوجان اللذان طلق أحدهما الآخر يؤلف بين قلبيهما الحب والمودة والرحمة.

ويصبح من اليسير إعادة الزوجة فى هذه الحالة على أسس جديدة تضمن للزوجين عدم تكرار مثل هذه الظروف التى أدت إلى الطلاق سلفاً ولكن لو مرت فترة الثلاثة أشهر ولم يفكر كل من الزوجين فى العودة إلى الآخر فأمر هذه العودة لا يتوقف عند هذا الحد وليس مستحيلاً. ولاشك أن هناك مراجعة لما حدث والرجوع إلى الحق أفضل من التمادى فى الباطل.

اما النقطة الثانية فإن النفس الانسانية أمارة بالسوء فقضية الغيرة والحقد والحسد والبغض التى تتوالد بين الزوجين بعد الطلاق وبخاصة إذا ما تزوج أحدهما من شخص آخر فيعتبر ذلك أمرًا غريبا ولكن وجوده وارد والإنسان يحاول أن يكافحه من خلال التدين ونزعات الخير

وفى الأصل إن الزوج عندما يطلق زوجته ينبغى ألا يفكر فيها بسوء أو الإضرار بها وإن كان ينبغى على الزوجة باعتبار أن ذلك واجبها بعد الطلاق أن تسعى إلى العودة إلى زوجها وتتلمس السبل من خلال أهلها وأقاربها فذلك حقها وإذا لم يكن أمر هذه العودة ممكنًا فعلى الزوجة ألا تفكر فى مطلقها إلا بالخير.

ويختتم الدكتور كمال حديثه فى هذا الصدد قائلا: القاعدة أن الطلاق هو الوسيلة النهائية عندما تستعصى الحلول وعندما يقع الطلاق تحدث هناك عدة محاولات للرد لإعادة بيت الزوجية من جديد ، ولكن عندما تستحيل كل السبل فلكل واحد الحق أن يفكر فى مستقبله بما يراه مناسبًا ولا ينبغى لأحد الزوجين أن يتدخل فى حياة زوجه الجديدة بما يغضب الله، وعلينا أن نسد السبل فى وجه الطلاق نفسه وعلينا ألا ندع الطلاق يتم ولكن إذا وقع الطلاق واستحالت المراجعة علينا أن نعتبر ذلك قضاء وقدرًا.

وقال الله فى كتابه العزيز: وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون] صدق الله العظيم

كيف تشعلون نار الحب مجددا

يعاني كثير من الأزواج من مشكلة عدم التواصل، فيفتر الحب ويخمد وسرعان ما تتحول الحياة الزوجية إلى حياة فاترة ليس لها طعم ولا معني خالية من أي مشاعر اللهم النصيب الذي جمع شخصين تحت سقف نفس المنزل، والغريب أن هذا الفتور لا يأتي بعد سنين طويلة، ولكن الكارثة قد نجده أيضًا في السنوات الأولي من الزواج.

تقول منى ٣٥ سنة: تزوجت عن حب دام ٣ سنوات، لكن بعد الزواج تبدلت الأمور وتحولت، وأصبح الحب ماضي أتحدث عنه سنوات ما قبل الزواج وشهر العسل، ولا أعرف أين ذهب الحب الملتهب بيني وبين زوجي ؟

أما أحمد ٣٧ سنة مهندس فيقول: قابلت زوجتي بطريقة زواج الصالونات، ولكن سرعان ما أحببتها حبًا جمًا، ولكن بعد الزواج أحس كلانا بالبعد والغربة داخل المنزل، وعن نفسي سئمت من زوجتى التي تعاملني طول الوقت على أنها الأم النصوح التى تلقي على ابنها الأوامر والنصائح.

ويشير أيمن ٣٢ سنة طبيب إلى أن السبب فى نمط الحياة الرتيب بين الزوج وزوجته يرجع إلى عدم فهم اهتمامات الآخر وعدم مشاركته لها، هذا بالإضافة إلى اللا مبالاة بين الزوجين، فكل منهما يريد فرض سيطرته على الآخر مما يخلق صدام يتحول إلى فتور مع الوقت.

وفي كتاب " مالم تقوله لك أمك ومالم يعرفه أباك " للكاتب الشهير جون جراي يقدم فيه خطوات عملية للتفاهم والتواصل بين الزوجين.

يشير الكاتب في كتابه إلى أن الأسلوب المتبع من قبل المرأة ربما يكون نابع من الحب والاهتمام ن فنجدها تقدم النصيحة له فيما يخصها وما لا يخصها فتبدأ في التدخل في ملابسه، وعمله ونوع عطره، وحياته كلها.

ويشكو كثير من الأزواج من نغمة اللوم الذي يظهر في كلام الزوجة مثل النصائح التي تبدأ بـ " ألم أقل لك أن.." أو " لم تقل لي أنك فعلت كذا وكذا "وفي الغالب تظهر هذه المشكلة عندما تتفوق المرأة على الرجل في بعض الصفات كالذكاء أو العلم أو العمل.. إلخ

ولهذا فإن شعور المسئولية ينتابها في هذه الحالة نحو زوجها ونحو الأسرة ككل،

وهذا ما ينفر الزوج من زوجته، وهذا ما يدمر العلاقة الزوجية بين الزوجين، وفي بعض الحالات يبحث الرجل عن امرأة أخرى لا تشعره بأنه طفل وتعطيه الثقة والحب والتقدير الذي لم يجدهم على الإطلاق في زوجته.

ويشير الخبراء إلى أنه من الطبيعي أن ينشغل تفكير الزوج لفترات طويلة في قضايا العمل ومسئولياته، فهذا الانشغال الفكري يدفعه للصمت والانغلاق في بعض الأحيان، ففي هذه الحالة على الزوجة أن تتحيّن الفرص والأوقات المناسبة للحديث معه ومناقشته في مشاكله واهتماماته والبعد تمامًا عن أسلوب الإرشاد والنصيحة، لكن على الزوجة أن تتعلم الأسلوب التشويقي الجذّاب لنقل الزوج من دائرة التفكير المغلقة إلى الحوار معها عن طريق أساليب متعددة منها:

- أن تتعلّم الزوجة هواية الزوج، أن تحبها وتشاركه فيها.
- أن تختار المواضيع الشيّقة التي تجذب الزوج وتكون محور اهتمامه.
- أن تتحدث بأسلوب تشويقي يتخلله طرح أسئلة مفتوحة، مثال: "هل تعلم ماذا حدث؟ ماذا تقول أنت؟"، أن تدخل عنصر المفاجأة في حديثها، أن تدخل عنصر الفكاهة والمرح في الحوار.
- تعرض عليه مسألة معقدّة أو مشكلة ما وتطلب منه المساعدة في حلّها.

هل فشلتي في الحب.. كيف تتغلبين عليها؟

بعد الخوض في تجربة عاطفية قاسية أنت بحاجة ماسة للشعور بأنك جميلة ومرغوبة وبأنك حرة.

خذي موعد واذهبي لقص شعرك، أو تلوينه كوني مختلفة ودعي شعرك يقولها للعالم. ولكن لا تقصي كل شعرك، إلا بالطبع إذا كان شعرك قصير.

قومي بفرد ثيابك على الأرض، تبرعي بالثياب التي لم تعودي ترتديها، إن العطاء في هذه المرحلة يجعلك تشعرين بالسعادة.

لا تخرجي من المنزل دون ماكياج، وثياب أنيقة، اشعري بالحرية وتمتعي بالنظر إلى المرآة.

لا تبكي عند أمك، اذهبي لزيارة أهلك ولكن لا تقولي شيئًا عن انفصالك، إن الحديث سيسبب استرجاع الذكريات المؤلمة.

اذهبي للتسوق، اشتري ثيابًا جديدة واستمتعي بالألوان، والتنزه بين الناس دون قيود.

خذي صورة جديدة بمظهرك الجديد، وقارنيها بصورتك أثناء العلاقة.

ابعدي الأغاني الحزينة وأغاني البؤس عن متناول يدك، واستمعي لأغنية "أنت جميلة" أو "أنا هيفا" وانسي الدنيا.

اتصلي بأصدقائك القدامى واذهبي لزيارتهم.

اطبخي وجبة خفيفة جديدة لك، أو اقصدي مطعم للسوشي تناولي طعامًا جديدًا للمرحلة الجديدة.

تعرفي على جهاز التحكم، فلعلك لم تمسكي به منذ سنوات، وقلبي القنوات كلها واختاري فلم عاطفي واحضريه وابكي دون الخوف من أن ينتقدك أحد.

اشتري أغطية جديدة للسرير بلون قرمزي أو زهري دع بصمتك تبرز بوضوح على معالم غرفتك.

اخرجي مع أشخاص آخرين واستمتعي برؤيتهم يدفعون ثمن الطعام، دللي نفسك ودعى الآخرين يدللونك.

لا توفري أصدقاءه، اخرجي معهم وتسلي ودعيه يلتقط أخبار تغيرك الجذري منهم.

لا تتصلي به في لحظة ضعف، اشطبي هاتفه، وعنوانه من هاتفك وعقلك.

لا تذهبي لأي مكان لوحدك، دائمًا خذي معك رفيق، فأنت لا تريدين أن ينظر إليك الآخرون بشفقة.

احجزي تذاكر للسفر وانطلقي في رحلة لرؤية العالم، أو على الأقل ابدئي ببلد ما.

يجب أن تدركي أنه بالرغم من حبك لهذا الشخص إلا أنه لا يبادلك نفس المشاعر. أنت لا تستطيعين فرض الحبّ على شخص آخر بالقوة.

أنت تستحقين شريكا يحترمك ويهتمّ بك. فأنت تريدين الشعور بالأمان مع الضخ الذي تحبينه.

في البداية، ستواجهين حالة من النكران. "لم ينته الأمر، وسأحاول تغير رأيه"، اخبري نفسك بأنك لست المذنبة، ولا تعتبريه نقصا فيك.

لا تحاولي الحصول عليه من خلال القيام بتغيرات جذرية لشكلك أو حياتك. لأن الوقت قد فات، إذا أردت القيام بأي شيء قومي به لنفسك.

اطلبي المساعدة والنصيحة من أصدقائك، وعائلتك الذين يتفهمون شعورك.

قومي بتبني هواية جديدة أو رياضة جديدة، وابقي مشغولة طوال الوقت. ستشعرين أحيانا بالكآبة. وهذا أمر طبيعي. كما أنك ستشعرين بالغضب؛ وهذا أمر طبيعي أيضا.

اقنعي نفسك بأنك قبلت بالواقع وبأنك أيضًا ترغبين بالانفصال العاطفي عن هذا الشخص.

ستحاولين العثور على شخص آخر - وبعض الناس سيقترحون هذا - لكنّه ليس أمرا صحّيا جدا ولن يكون عادلا للشخص الجديد الذي سيعتبر نفسه بديلاً أو محطة انطلاق. امنحي نفسك الوقت لتنسي، وإذا جاء شخص مناسب خلال هذه الفترة فلا تحرمي نفسك من التجربة من جديد.

لا تصبحي استحواذية. إذا شعرت بأنّك لا تستطيعين تجاوز هذا الأمر لوحدك، اطلبي مساعدة شخص محترف.

الغيرة

الغيره امر لازم...قليلها يفيدوكثيرها يقتل كالنار للطعام قليلها ينضجه كثيرها يحرقه. ما أحسن الغيره في حينها.... وأقبح الغيره في غير حين من لم يزل متهما عرسه....متبعا فيها القول الظنون يو شك أن يغريها بالذي...يخاف أن يبرزها للعين.

إن من دواعي السعاده الزوجيه الغيره فهي كالملح بنسبه للمتزوجين ولكن تكون بالغيره المعتدله لأن الشيء أكثر من حده ينقلب ضده والغيره هي تبين الحب واللهفة والشوق والخوف على المحبوب من الحياه ويجب أن تكون الغيره في حدود المنطق بين الزوجين وألا نستغل الغيره بالتحكم في الشخص الآخر وأن تكون ثقه بين الزوجين فكم جميل أن تحس بأن عليك رقيب – حبيب - يغار عليك ويريد امتلاكك ويحميك من كل الأخطار فتعمل المستحيل لترضي ذلك المخلوق الذي بذل من نفسه وصحته ما يجلب لك به السعاده.

فإذا زادت الغيره..وتوهجت نارا انقلبت الحياة إلى شيء مخيف تحرق الزوجين بنارها وتقتل كل آمالهم في السعاده والهناء وترسم كل معالم التعاسه والشقاء ويجب أن

يحذر الزوجين من زيادة الغيره فقد تكون مرضيه وفي تلك الحاله يجب مراجعة طبيب لكي لا تؤذي الطرف الآخر وأنت لا تعلم أو تدمر حياتك.

أولا أيتها الزوجه احترمي خصوصيات زوجك وأسراره التى قد تكون نزوات قبل الزواج فمن منا لم تكن له مغامرات أو أشياء يخفيها عن الطرف الآخر احتراما له وثقتك في زوجك تجعله يقدرك ولا يستطيع أذيتك بل تكبرين في عين زوجك فلا تفتشي في أغراضه كمن يبحث عن دليل لإدانته أو تراقبي اتصالته أو تراقبي نظراته أثناء التسوق فهذا يدل على الغيره بل النقص الذي فيك وتخافين على زوجك من أشياء لا وجود لها وفي هذه الحاله يجب أن تتفاهمي مع زوجك وكيف تحل هذه المشكله.

ثانيا أيها الزوج احترم زوجتك وثق بها وأخبرها بذلك ولا تكن رقيبا أكثر من اللازم بل كن حنونا ومحب فإن الزوجه إذا أحبت زوجها تكون مخلصه له ولبيتها إذن أيها الازواج فلا بأس بالغيره الجميله التي تظهر الاهتمام بالطرف الآخر. فأرجو التعليق وإظهار موقفكم من الغيره

كيف تخففي من حدة غيرة زوجك

الغيرة نار في قلب صاحبها، وقد يزيد اشتعالها لتصبح حريق يلتهم أى حياة زوجية هادئة، بعض الزوجات يشعرن بالغيرة لأتفه الأسباب مما يجعل الزوج يشعر بالضغط.

والزوج الغيور هو أيضًا يجعل زوجته تختنق، ويضيع أى مشاعر جميلة بينهم، وتؤكد الأخصائية الاجتماعية: " أنه لا يمكن أن يكون الرجل فقط هو محور الحياة الزوجية ولا ينبغي أن يشعر أي رجل بمشاعر سلبية تجاه تفوق أو شهرة زوجته بل إن عليه أن يعمل هو الآخر، وأن يجتهد لكي يضاهيها نجاحًا وتفوقًا فمن المؤكد أن الأسرة التي يتمتع الطرفان فيها بالنجاح هي أسرة أكثر نجاحًا".

وتضيف "إن الزوجة الذكية قادرة على التخفيف من حدة غيرة زوجها من نجاحها، وذلك اتباع مجموعة من التصرفات البسيطة منها يجب عليها ألا تكثر من الحديث عن وظيفتها وأعباء عملها حيث قد يفهم من ذلك أنها تتباهى بنجاحها، أو تفوقها مما يولد لديه مشاعر الكراهية لهذا النجاح وأن تؤكد للآخرين على مرأى ومسمع من زوجها أنها تدين له بالفضل في نجاحها فهذا التصرف أو المجاملة البسيطة ستشعره بأنه شريك في النجاح وذو دور مهم في تحقيقه عندما تعود من عملها يجب أن تنسى كل شيء وتتذكر شيئًا واحدًا فقط وهو أنها زوجة وأن الطاعة هي أهم واجباتها".

الفصل الرابع

الزواج

إن الزواج هو أرقى أنواع العلاقات الإنسانية بل أقدس أنواع العلاقات الإنسانية فهو أساس الإنسانية ومن فرط سموه لقبه الناس بالرباط المقدس وأنزل الله فيه قرآنا ولكن لكى تدوم الحياة الزوجية سعيدة فلابد من توافر الحب بها وسمعنا من بعض الناس أن الزواج يقتل الحب فهل فعلا الزواج يقتل الحب؟

الزواج هل يقتل الحب؟

الزواج لا يقتل الحب، بل لعله يزيده عمقًا وأصالة، كل ما فى الأمر أن الحب لا يعود بحاجة إلى التعبير عن نفسه ما دام الزواج يشهد بوجوده ويحميه، لكن من الناس من لا يشعر بذاته وبعواطفه فيظل بحاجة إلى أن نقول له أننا نحبه، وأن نكرر ذلك فى كل حين وإلا شعر بالألم والتعاسة، وهذا شأن المرأة والرجل أيضًا.

وفى الحياة المشتركة يجد الحب أشكالا جديدة يعبر بها عن وجوده ويؤكد بها أصالته وعمقه، وبالتالى تصبح عبارات الحب بلا فائدة ولا جدوى، فالأعمال والمواقف فيها الكفاية، بل إنها هى وحدها التى تثبت وجود الحب وتعبر عنه حقا.والواقع أن الحب تعبر عنه محاولات الزوجة الجادة لتحقيق مزيد من التفاهم والانسجام، وكذا الرغبة المشتركة في إنجاب طفل وآمالهما المشتركة، كل هذا صحيح فى حد ذاته، لكنه لا يحول دون إحساس المرأة بالألم ما دام الزوج لا يعبر لها عن حبه ولا يبدى نحوها مزيدا من الرقة واللطافة، وكثيرا ما تلحظ المرأة أن إقبالها على الزوج وزيادة رقتها تجاهه، كثيرأ ما تزيده توترأ، فبعض النساء تشعرن بأنهن كلما أبدين مزيدا من الرقة واللطف شعرن بابتعاد أزواجهن عنهن.ولا يستطيع الزوجان فى الحقيقة أن يتجنبا لحظات الفتور التى تنتاب حياتهما من آنٍ لآخر، وخير لهما أن يعترفا بالواقع وأن

يواجهاه فى هدوء وشجاعة، وهما واثقان بأن السحب لا تلبث أن تزول، فتوتر أحدهما وغضبه ليس حتمًا أن يكون تابعًا لهدوء الآخر وابتسامته، بل قد يزداد التوتر كلما بالغ الآخر فى اصطناع الهدوء والمرح الزائف.

عادة المحبين أنهما يتباهيان بأنهما وحدة متكاملة لا فرق بينهما ولا تكليف، وهذا خطأ، فمهما كانت الروابط بينهما قوية وثيقة، ومهما كان الانسجام بينهما كاملا فسوف تظل لكل منهما ذاته ومزاجه وميوله وقدراته وطباعه وأفكاره، ومن هنا لابد من وجود الكلفة بينهما حتى يتجنبا الصدمة حين يكتشفان أنهما غير متفقين فى كل شىء بعكس ما كانا يتوهمان. ثم أن كلا منهما قد يخشى على حريته من طغيان الحب لا شك ينأى عن المحبوب كلما اقترب هذا منه، إن طغيان الحب يخيف أحيانًا. إن عبارة " قل لى إنك تحبنى " قد تعنى " قل لى إنك تحبنى ما دمت بالفعل تحبنى.. قل لى إنك فعلا تحبنى بصرف النظر عن حقيقة عواطفك نحوى ".

إن رد الفعل التلقائى قد تكون الصمت أو إجابة قصيرة مثل " طبعا أحبك كما تعلمين " والحقيقة أن الحب لا يقتله الزواج، وتكفى التصرفات والأفعال للدلالة على الحب وقوته.وليست المرأة وحدها هى التى تود أن يعبر لها زوجها عن حبه، فالرجل أيضًا يستبد به أيضًا نفس الإحساس... والحقيقة أن الحب لا يقتله الزواج إنما يتم التعبير عنه بأشياء أخرى تلحظها وتشعر بها المرأة الذكية، ويدركه ويلمس حرارته الزوج النبيه، وكل يعبر عن حبه بأسلوب أو بآخر.

أن الغريزة الجنسية تُولد وتتحرك وتقوى في سِنّ اليافعة، أي حوالي الخامسة عشرة من العمر، أي قبل اكتمال القدرة العقلية، واستطاعة النهوض بأعباء الزواج، ورعاية الأسرة، ومعاملة الصاحب الآخر بعدالة وشرف. أن الزواج ليس تنفيسًا عن ميل بدني فقط ! إنه شركة مادية وأدبية واجتماعية تتطلب مؤهلات شتى، وإلى أن يتم استكمال هذه المؤهلات وضع الإسلام أسس حياة تكفل الطهر والأدب للفتيان والفتيات على السواء. وأرى أن شغل الناس بالصلوات الخمس طول اليوم له أثر عميق في إبعاد الوساوس الهابطة، ينضم إلى ذلك منع كل الإثارات التي يمكن أن تفجّر الرغبات الكامنة.

إن الحجاب المشروع، وغَضّ البصر، وإخفاء الزينات، والمباعدة بين أنفاس الرجال وأنفاس النساء في أي اختلاط فوضويّ، وملء أوقات الفراغ بضروب الجهاد العلمي

والاجتماعي والعسكري - عند الحاجة- ؛ كل ذلك يؤتي ثمارًا طيبة في بناء المجتمع على الفضائل. ثم يجيء الزواج الذي يحسن التبكير به، كما يحسن تجريده من تقاليد الرياء والسرف والتكلف، التي برع الناس في ابتداعها فكانت وبالا عليهم.

إن من غرائب السلوك الإنساني أنه هو الذي يصنع لنفسه القيود المؤذية، وهو الذي يخلق الخرافة ثم يقدسها!! أن الإسلام الحق هو الدواء الناجع، والعناصر التي يقدمها لقيام مجتمع طاهر، تصان فيه الأعراض، وتسود أرجاءه العفّة وتبدأ من البيت، فالصلوات تنتظم أفراده كلهم الصبية والرجال، ويُراقَب أداؤها بتلطف وصرامة، وتراعي شعائر الإسلام في الطعام واللباس والمبيت والاستئذان، واستضافة الأقارب والأصدقاء..

إن جوانب الحياة العامة كثيرة، وهي مسئولة عن صون البيت وإشاعة الطهر، وإنشاء أجيال أدنى إلى الاستقامة. هناك معالم ثلاث ينبغي أن تتوفر في البيت المسلم، أو أن تظهر في كيانه المعنوي ليؤدي رسالته ويحقق وظيفته، هذه الثلاثة هي: السكينة والمودة والتراحم.. وأعني بالسكينة الاستقرار النفسي، فتكون الزوجة قرة عين لرجلها، لا يعدوها إلى أخرى، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته، لا تفكر في غيره..

أما المودة فهي شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا والسعادة.. ويجيء دور الرحمة لنعلم أن هذه الصفة أساس الأخلاق العظيمة في الرجال والنساء على سواء، فالله سبحانه يقول لنبيه ﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ ۖ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ﴾ (آل عمران:١٥٩)، فليست الرحمة لونا من الشفقة العارضة، وإنما هي نبع للرقة الدائمة ودماثة الخلق وشرف السيرة..

وعندما تقوم البيوت على السكن المستقر، والود المتصل، والتراحم الحاني فإن الزواج يكون أشرف النعم، وأبركها أثرا... وسوف يتغلب على عقبات كثيرة، وما تكون منه إلا الذُّريات الجيدة، إن أغلب ما يكون بين الأولاد من عُقَد وتناحر يرجع إلى اعتلال العلاقة الزوجية، وفساد ذات البين. إن الدين لا يكبت مطالب الفطرة، ولا يصادر أشواق النفس إلى الرضا والراحة والبشاشة، وللإنسان عندما يقرر الزواج أن يتحرّى عن وجود الخصال التي ينشدها وذلك حق المرأة أيضًا فيمن تختاره بعلاً.

فإذا صدَّق الخُبْر الخَبر صحَّ الزواج وبقى، وإلا تعرض مستقبله للغيوم. وهناك رجال يحسبون أن لهم حقوقًا، وليست عليهم واجبات، فهو يعيش في قوقعة من أنانيته ومآربه وحدها، غير شاعر بالطرف الآخر، وما ينبغي له. والبيت المسلم يقوم على قاعدة عادلة

﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ﴾ (البقرة:٢٢٨)، وهي درجة القوامة أو رياسة هذه الشركة الحيّة.. ! وما تصلح شركة بدون رئيس. وبديهي ألا تكون هذه الرياسة ملغية لرأي الزوجة، ومصالحها المشروعة أدبية كانت أو مادية..

إن الوظيفة الاجتماعية للبيت المسلم تتطلب مؤهلات معينة، فإذا عَزَّ وجودها فلا معنى لعقد الزواج. وهذه المؤهلات مفروضة على الرجل وعلى المرأة معًا، فمن شعر بالعجز عنها فلا حقَّ له في الزواج.. إذا كانت المرأة ناضبة الحنان قاسية الفؤاد قوية الشعور بمآربها بليدة الإحساس بمطالب غيرها فخير لها أن تظل وحيدة، فلن تصلح ربة بيت، إن الزوج قد يمرض، وقد تبرّح به العلّة فتضيق به الممرضة المستأجرة. المفروض أن تكون زوجته أصبر من غيرها وأظهر بشاشة وأملاً ودعاءً له.. ولن نفهم أطراف هذه القضية إلا إذا علمنا بأن البيوت تبنى على الحب المتبادل، ﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾ (البقرة:١٨٧) كما قال تعالى

طريق السعادة.. يبدأ بالرضا

السعادة.. والشقاء لفظان على طرفي نقيض، والذين عرفوا الشقاء هم أكثر من يقدرون لحظة السعادة، تلك التي لا تحصل إلا بجهد، ولا ينالها إلا من أرادها وسعي إليها طريق السعادة يبدأ بالرضا..كتاب يقدم أفكارًا عملية للحصول على السعادة- الرغبة.. العقل.. تحمل المسئولية.. النبع الداخلي.. أعمدة السعادة الأربعة- برنامج يومي لإسعاد النفس يبدأ بالصلاة، وينتهي بالعفو عن الآخرين- الناجحون السعداء.. في الدنيا والآخرة هم المؤمنون الفطنون.. فكيف تكون منهم؟ السعادة.. والشقاء لفظان على طرفي نقيض، والذين عرفوا الشقاء هم أكثر من يقدرون لحظة السعادة، تلك التي لا تحصل إلا بجهد، ولا ينالها إلا من أرادها وسعي إليها.. واجتهد في الحفاظ عليها..

إذ لا يحرص المرء غالبا إلا على ما بذل فيه جهدًا، أما الذي يأتيه بسهولة فمن الممكن أن يفرط فيه بسهولة أيضا، وحين أخبر النبي ﷺ بأن المرء يقدر له في الأزل أشقي هو أم سعيد، لم يعن ألا نأخذ بأسباب نيل السعادة، فنحن لا نعرف ما قدر لنا..وأعلى درجات تلك السعادة أن يستشعر الإنسان الرضا في الدنيا، وينال الجنة في الآخرة، مصداقا لقوله تعالى: {وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا}.

كيف نحقق السعادة؟

سؤال يصلح لأن يكون هدفًا لحياة كل منا، على أن يحيطه بسياج من المشروعية والضبط العقائدي بحيث لا يكون الإحساس بالسعادة مرادفًا لمتعة تتعارض مع ثوابت الدين، أو للذة لحظة يدفع المرء من عقيدته مقابلاً لها.

أصناف الناس هذا السؤال.. حاول الإجابة عنه د. صلاح صالح الراشد - رئيس مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية بالكويت، والحاصل على ماجستير في الدراسات الإسلامية، ودكتوراه في علم النفس - في كتيبه: "١٠٠ فكرة للحصول على السعادة الحقيقية.. منهج حياتي مختصر لمن أراد العيش بسعادة ونجاح" الكتاب ليس مكونا من فصول، وإنما من مجموعة أفكار.. لكل فكرة عنوان..

وبكل صفحة فكرة، وفي مقدمة الكتاب يشرح المؤلف للقارئ كيفية تحقيق أقصى استفادة منه، وذلك بالتهيؤ لاستقبال الأفكار الجديدة فيه، ومناقشة من يثق فيهم في أفكاره، والقراءة بتمهل وإمعان وتطبيق الأفكار العملية في الكتاب، والتركيز في التطبيق على الأفكار التي يشعر القارئ بأنها أقرب إلى عقله، وقبل كل ذلك ينصح المؤلف قراءه بصلاة ركعتين لله، والدعاء بأن يوفقهم في تطبيق ما في هذا الكتاب من أفكار مفيدة.

يعرف المؤلف السعادة بأنها: شعور بالرضا داخل النفس، ولا يشترط أن تقترن بالنجاح، ولكن حبذا لو كان الناجح سعيدا ! أو السعيد ناجحًا.. والسعادة والنجاح يجب أن يكونا هدف كل منا.

ويصنف د. الراشد الناس إلى:

١- سعيد في الدنيا والآخرة.. فذلك المؤمن الفطن، وهو خير الناس.

٢- سعيد في الآخرة غير سعيد في الدنيا، وهو مؤمن غير فطن.

٣- سعيد في الدنيا.. غير سعيد في الآخرة.. وهو غير المؤمن.. الفطن.

٤- غير سعيد في الدنيا ولا الآخرة.. أي غير مؤمن وغير فطن، وذلك هو الخسران المبين.

والذي لا يحاول أن يحقق السعادة لابد أن يعرف ماذا سيخسر؟.. ستصيبه المشاعر السلبية، والأمراض الجسدية والنفسية، ويغرق في المشاكل الأسرية، ويورث لأسرته التعاسة، ويشارك في صنع مجتمع مضطرب وغير منتج.

ويحدد المؤلف للسعادة شروطا أربع:

- أن تنبع من رغبة أكيدة في تحقيقها، فالذي يريد السعادة سيحققها - إن شاء الله - بل سيمنحها للآخرين، فقمة السعادة أن يكون الإنسان قدوة لغيره من البشر، وأن يكون عطاؤه للآخرين متصلاً، ولو كان قليلاً، وخير عطاء هو نشر السعادة أينما حل.
- أن يتعلم الإنسان السعادة وطرقها ومهارات اكتسابها.
- ألا يسقط الإنسان إحساسه بالتعاسة على الآخرين، بل يحدد مسئوليته عن هذا الإحساس.
- أن يكون الداخل منبعًا للسعادة، فغير السعيد داخليا لن تسعده أية مظاهر خارجية
- ومن استقراء أفكار الكتاب يمكن أن نتلمس إلى السعادة سبع خطوات هي:

الخطوة الأولى على طريق السعادة أن يسأل الإنسان نفسه.. ما السعادة؟ ١٠ أو ٢٠ مرة، ويكتب تعريفاته وقناعاته، ثم يستعرض الإجابات حتى يعرف سبب سعادته أو تعاسته، ويكتشف موضع الخلل، وليجرب كل منا أن يقلب أفكاره السلبية عن السعادة إلى إيجابية، فإذا كان يري أن السعادة صعبة فليحولها إلى "هي ليست سهلة، ولكنها شعور أنا مصدره، وإذا اعتقد أن السعادة لمن يملك مالا، فليحول اعتقاده إلى.." السعادة مصدرها الداخل.. وهكذا.

الخطوة الثانية.. استشعار المتعة في السعادة، وذلك بتسجيل آثار عدم السعادة في ورقة وآثار السعادة في أخرى، والمقارنة بين الورقتين، فهذا يقوي الرغبة في السعادة.

الخطوة الثالثة: اقنع نفسك بالقدرة على إسعادها، وقل لنفسك: "لقد نجحت في التغلب على غضبي.. وسأنجح في الحصول على السعادة إن شاء الله".

الخطوة الرابعة: تحل بصفات السعيد، ومنها: "الاستفادة من الماضي.. والتحمس للحاضر.. والتشوق للمستقبل".

- مواجهة الأحداث على أنها تحمل رسالة، والنظر إلى المشاكل على أنها فرص للتغيير.
- حسن التعامل مع النفس والآخرين.
- الإيجابية والتطور وحب التعلم.

- عدم استنكار القليل من مشاعر القلق والشك والاضطراب ما دامت القاعدة هي التوازن واليقين.

الخطوة الخامسة: حقق محاور السعادة، فللحياة أربعة جوانب: الروحاني والاجتماعي والنفسي والجسدي. والسعيد هو من يعطي لكل جانب حقه بتوازن، وإن لم يكن يفعل ذلك، فليحلل وضعه، ويكمل نفسه، تطبيقا للقاعدة النبوية "أعط كل ذي حق حقه". ارتق روحانيا

الخطوة السادسة: أحسن الظن.. واجتذب السعادة، فالإنسان حين يتشبث بفكرة صائبة مبشرة.. يحققها ويؤيد ذلك قول الله - سبحانه وتعالي - في حديث قدسي على لسان نبيه ﷺ: "أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما يشاء". وقد قال ابن القيم الجوزية: "إن الله لا يضيع عمل عامل ولا يخيب أمل آمل". ومن باب اجتذاب السعادة.. مصاحبة السعداء، وطرد الأفكار التعيسة.. واختيار اللفظ الحسن.

الخطوة السابعة: فكر فيما تريد.. لا ما لا تريد.. فبدلا من أن تقول: أنا لا أريد القلق والتوتر، قل: أنا أريد الطمأنينة.. اجعل أهدافك وأفكارك إيجابية.

هذه الخطوات السبع.. تسير بالتوازي مع تطبيقات عملية يومية للحصول على السعادة.. يستعرضها المؤلف في: - الالتزام بالصلوات الخمس يوميًا حفاظًا على الحبل المتين الذي يربطنا بالله.

- الدعاء.. وبإلحاح، وأيضا بيقين.. وبصدق توجه لله.. ويحسن طلبها للنفس والغير وبتحر لأوقات الإجابة، وأيضا بإتيان العمل الصالح الذي ييسر إجابة الدعاء.
- الحفاظ على الورد القرآني، ولو كان ربع حزب يوميًا مع تعلم التجويد.
- تحصين النفس ضد الوساوس يوميا بقراءة المعوذتين والإخلاص ثلاث مرات صباحا ومساء، والدعاء بـ "بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم" ثلاث مرات أيضًا مع عدم المبالغة في التحصين حتى لا تتعزز الوساوس.
- رفع مستوى الوعي الروحاني بحضور مجالس العلم، وسماع الأشرطة، وقراءة كتب الرقائق.
- الاسترخاء ولو لدقائق يوميا، وممارسة التأمل والتفكر في خلق الله.

- بر الوالدين حيين، والدعاء لهما ميتين.
- صلة الأرحام، كفريضة إسلامية.
- مصاحبة من يتحلون بالإيجابية والسعادة.
- تخصيص يوم للعائلة.. يعطي فيه المرء لأهله حقهم عليه، وليكن هذا اليوم محددا سلفا لا يخضع للظروف.
- الانخراط في نشاط اجتماعي تطوعي، بنية خالصة تورث الكثير من الحسنات.
- الحفاظ على صحة الجسد من خلال "طعام صحي، ماء نقي، رياضة يومية، تنفس هواء نقي، الاهتمام بالفحص الطبي الدوري". معوقات السعادة ثم يرصد المؤلف معوقات السعادة التي يجب أن يتغلب عليها المرء فينصح بـ:
- التغلب على القلق.. بالصبر، وتأجيل ردود الفعل السلبية، وتفسير الأحداث تفسيرا إيجابيا، وحسن التوكل على الله. - مواجهة المخاوف.. بتحليلها لمعرفة حجمها الحقيقي، واستشعار محبة الله.
- التفاؤل.. فكل سعيد متفائل، وهذا من الإيمان، ويمكن اكتسابه بالتعلم والمران. واقعية وموازنة - مقاومة اليأس.. بالتصبر والرضا والتحكم في ردود الأفعال.
- الإيجابية.. بالعمل والحركة، وعدم تعجل النتائج.
- العزلة.. والخلطة بتوازن، فلا مخالطة الناس باستمرار وبذلة وتضييع للحقوق مطلوب، ولا الانشغال بالنفس، والترفع عن الخلطة مطلوب أيضا.
- تحليل الأمور بواقعية.. والطموح إلى تغيير السيء ببعض الخيال. - الموازنة بين العلم والعمل، فالانقطاع للأول مضر.. والمبالغة في الثاني بدون زادٍ من العلم معوق للسعادة.
- الثقة بالنفس دون غرور.
- التسامح والتغافر.. فقد روي عنه ﷺ أنه قال: "يدخل عليكم رجل من أهل الجنة الآن فدخل رجل لم ير فيه الصحابة تميزا فلحقه عبد الله بن عمرو رضي الله عنه فمكث عنده ثلاثة أيام فلم ير منه شيئا مميزا، فقال له ما سمعه من النبي ﷺ وسأله عن أفضل عمل يرجوه فقال الرجل: إنه لا يجد عملاً غير أنه إذا ذهب إلى فراشة قال: اللهم أيما امرئ شتمني أو آذاني أو نال مني، اللهم إني قد عفوت عنه اللهم فاعف عنه

العطاء في الحياة الزوجية

أعظم هدية يمكنك تقديمها إلى شريكك هو شيء لا يمكن شراؤه ألا وهو ذاتك

تكمن طاقة هائلة من العطاء في قلب من يحب والعطاء هو التعبير عن المشاعر في صورة ملموسة إنه كيفية الإعراب عن وفرة مشاعرك تجاه حبيبك وكيف تصل إليه بالعاطفة وكيف تمنحه ولاءك فالعطاء لشريكك هو أن تمنح الحب لشريكك.

طرق العطاء:

- تقديم شوكلاته تحبها.
- إهداؤها وردة حمراء تعبر عن حبك لها.
- يمكنك أن تمنح شريكك الوقت أو الجهد كالتطوع القيام بمهامها.
- تحقيق الأماني لشريكك وتحويلها إلى واقع.
- احتضان الآخر.
- الإيماء لها بطريقة ما عندما تكون متوترة.
- سؤالها عما فعلته في يومها والإصغاء إلى كلامها باهتمام.
- إحضار الشوربة لها عندما تكون مريضة.
- حمل كفيها عندما تكون خائفة وأن تكون بجانبها في حزنها.

كل تلك الأشياء أفعال صغيرة للعطاء تصنع فرقا كبيرا بين العلاقة العادية والمزدهرة. وتذكر أنه عندما تشارك أحدا أفراحه فإنك تضاعفها وعندما تشاركه الحزن فإنك تقلل منها. وأعظم هدية يمكنك تقديمها إلى شريكك هو شيء لا يمكن شراؤه ألا وهو ذاتك

مفاتيح حياتك الزوجية الناجحة

كل زوجة تحاول أن تكون حياتها الزوجية ناجحة ومتألقة وسعيها هذا يرسم بصماته على أبنائها وبناتها أيضًا فما هي مفاتيح حياتك الزوجية الناجحة.

١- إن الزوج لا يحب المرأة الكثيرة الشكوى والتي تتلقاه عند الباب لتلقي إليه بأكوام الشكايات وقد جاء متلمسًا لشيء من الراحة بعد عناء طويل.. اطرحي همومك في

الوقت المناسب واختاري أكثرها أملًا لكِ وستجدين العناية التي تبحثين عنها.

٢- ليكن عندك صندوق ادخار تضعين فيه ما تبقى من المصروف حتى لو كان قليلاً فهو سينفعُك في الأزمات المادية.

٣- الحياة كلها تضحيات ولا بأس بالتنازل عن بعض الأمور للحصول على شئون أكبر وأعظم.. ربما تحبين أن تقومي بسفرٍ ولكن زوجك متعب الآن.. لا بأس بالتأجيل.. وسيكون زوجك شاكرًا لكِ على تضحيتك.. وتأكدي انه هو أيضًا يقدم تضحيات وتنازلات ولكن قد لا تعلمي بها.

٤- احترمي أسرة زوجك وإياك وإبداء الغضب والتحامل عليهم خاصة الوالدين وإن أبدى بغضه لأسرتك.. الإسلام يدعونا إلى حسن الخلق مع الجميع وتذكري أنك أيضًا ستزوجين ولدك في المستقبل فما هي انتظاراتك من زوجة ولدك؟

٥- ابتعدي عن إثارةالشجار أو الخصام أو (الزعل).. ومن الخطأ إشراك الآخرين في المشاكل الزوجية.. إن الشجار والخصام كلها لا فائدة لها ما دمتما تعيشان سويًا.. وأعجب كيف أن بعض الزوجات يتفاخرن في أنه مضى شهر أو أكثر وهي لا تكلم زوجها وهو معها في البيت.. هذه كلها تترك رواسب نفسية تتجلى آثارها الوخيمة في المستقبل.. غضي الطرف وعيشي لحياتك.

٦- حافظي على هندامك - نظافتك.. اهتمي بجمال صورتك.. رتبي البيت.. اقتني آنيات الزهور.. هذه وسائل تطيب العيش وتكون عاملاً من عوامل الراحة النفسية التي هي من أهم أسباب نجاح الحياة الزوجية.

٧- اكنسي من ذاكرتك - قدر الإمكان - أذى زوجك لكِ في الأيام السابقة حاولي أن تتذكري دائمًا أن زوجك - وهو أيضًا يعيش هذا التفكير نحوك حتى وأن لم يظهره - هو أغلى ما عندك وهو الوسادة التي تتكئين عليها في الشدائد سامحيه على أخطائه والله غفور رحيم.

إذا عرفت المرأة خصوصيات زوجها فإنها تستطيع إيجاد العلاقة الناجحة وإدامتها معه. واليكِ عزيزتي هذه الخطوات من اجل بيت سعيد.

١- إظهار التقدير للزوج.حاولي إظهار التقدير لزوجك فاذا قام بإصلاح شيء معطوب قولي له أنت تملك قابليات كبرى لتكون مهندسًا كبيرًا. ومن الخطأ تحقير

وانتقاص الزوج كأن تقولي له أنت بلا فائدة. أو يحسدني الناس على زوجي فهذه قد تدفع زوجك إلى الفرار إلى المخدرات!!!

٢- الرجال أقل تذكرًا من النساء لجزئيات الحياة. كيوم الزواج.. أو يوم ميلاد أحد الاولاد.. أو حتى نسيان المواد التي تطلبها الزوجة لغذاء ذلك اليوم وهنا من الأفضل التغاضي عن توجيه اللوم الزائد.

٣- الرجال لا يحبون التكلم كثيرًا. إذا جاء زوجك المتعب من العمل لا تفتحي له محضرًا للسؤال والجواب بل دعيه يأخذ قسطًا من الراحة.. وبعدها سيبدأ هو بالحديث عما تفكرين فيه.

٤- الرجال يعطون الأهمية الكبرى لأعمالهم. ونلمس ذلك من الاتصال الهاتفي حول العمل حتى أثناء وقت تناول الطعام أو وقت الراحة في البيت.. اظهري انتِ أيضًا الاهتمام بعمل زوجك واسأليه عنه كي يشعر انكِ قريبة منه جدًا.. وبعد الحديث عن العمل ابدأي في الحديث عن شئون المنزل.

٥- يسعى الرجال للحفاظ على موقعهم عند زوجاتهم ومن الخطأ إشعار الزوج بأنه تحت محاولة التغيير البطيء نحو ما تريد الزوجة.. لا تقولي أبدا سأغيرك كي أطيق تحملك.. والتغيير ينطلق من المحبة.

٦- الرجال يصرفون اهتمامهم نحو الأمور الكبرى وفي سؤال لمجموعة من الرجال عن لون عيون أمهاتهم اشتبه منهم ٩٠ ٪ في إعطاء اللون الصحيح.. بينما أعطت ٩٠٪ من النساء الجواب الصحيح.. ولكن في الأمور الكبيرة تجد للرجال حديثًا طويلاً

١٠ وصايا لحياة زوجية سعيدة

الطلاق ممنوع والتهديد بالطلاق ممنوع والنكد ممنوع

أولا: السعادة الزوجية قائمة على عدة جذور؛ صحية ونفسية وفكرية واجتماعية وليست قائمة فقط على اللذة الجنسية فيجب الاهتمام بصحة الزوج والزوجة. واهتمام الزوجة بالطعام والشراب والبيت الصحي المنظم النظيف.

ثانيا: الاحترام المتبادل والثقة المتبادلة والحوار المتبادل من أسس السعادة الزوجية؛ لأن إساءة العشرة والأنانية والشكوك والغيرة والغرور والديكتاتورية من أكثر عوامل هدم السعادة الزوجية.

ثالثا: يجب تعلم فن الشجار الزوجي الذي يجب أن يكون داخل حجرة النوم بعيدا عن الجيران والأهل ويكون الحوار قصيرا ومثمرا ومعرفة تصفية الخلافات والقضاء على الأحقاد وتلاشي رواسب العداوة.

رابعا: على الزوجة أن تحاذر من الاعتراف لزوجها بماضيها العاطفي أو علاقاتها السابقة حتى لو كانت مجرد علاقة رومانسية أو خيالية أو هاتفية؛ لأن هذا كفيل لزرع بذور الشك والكراهية وعدم الثقة.

خامسا: يجب تعلم التسامح والإغضاء عن الأخطاء فالزوجة ليست ملاكا ١٠٠٪ وليست ممثلة إثارة طوال ٢٤ ساعة وليست خادمة مطيعة ١٠٠٪ لكنها إنسانة تشعر بالتعب والملل والإرهاق وبحاجة للراحة.

سادسا: يجب التعود على الصراحة التامة وعدم إخفاء أي أسرار بين الزوجين.

سابعا: يجب على الزوجة تعويد زوجها على الادخار والإنفاق قدر الحاجة ولا تضطره للإستدانة لكي تشتري كل يوم أحدث الأزياء وكل شهر عشاءً في أغلى الفنادق وكل عام السفر لأجمل الشواطئ.

ثامنا: الطلاق ممنوع والتهديد بالطلاق ممنوع والنكد ممنوع لا تحرم زوجتك من زيارة أهلها ولا تحرم أولادك رعاية الأم وحبها وحنانها ولا تحرمهم وجودك بحجة أعمالك المستمرة.

تاسعا: يجب تعلم فنون الترفيه والتسلية البريئة وعدم الإفراط في الاختلاط بالغرباء وعدم ذكر مساوئ الزوج للصديقات أو للأهل وعدم الاستماع للنصائح من الجاهلات.

إحدى الزوجات تم طلاقها بسبب تدخل أهلها الدائم في الشجار الزوجي مما زاد من حدة الخلافات.

عاشرا: الزواج ليس منفعة أو تجارة أو متعة جنسية مستمرة ولكن مشاركة ومسئولية مشتركة وعمًّا يحول الزواج لمنفعة أو صفقة يفقد رومانسيته وأهدافه الإنسانية والمودة والرحمة والسكن النفسي.

يجب الحذر من عداوة الأقارب فالأقارب عقارب لا تخلو قلوبهم من الحقد والحسد والغيرة وكم من بيوت هدمها سوء الظنون وتناقل الكذب والحسد من الأقارب..

وتدخل الحموات في أمور الزواج يفسد العلاقة.

ضرورة مراعاة ظروف الطرفين لبعضهما البعض وعدم المغامرة بالزواج السريع. يجب أن يتوفر شرط التكافؤ في المستوى الثقافي والاجتماعي؛ والعلاقة الزوجية.. علاقة ليست مثالية ١٠٠٪ ورومانسية ١٠٠٪ أو عقلانية ١٠٠٪ لكنها مزيج من الواقعية والمثالية والعاطفية والعقلانية والمادة والروحانية والمتعة النفسية والجنسية.

وعلاقة الحب بين الزوجين يحكمها القلب ومشاعر والعقل والمنطق. الحب عاطفة حسية روحية يحلق بها المحبوبان فوق السحاب مع أحلام وردية جميلة ولكن الحب قبل الزواج شرط للسعادة بعد الزواج.

قد تنطفئ شعلة الحب بالشجار أو الملل أو الخلافات المستمرة والنكد والنقار من الزوجة بسبب تدخلات الحموات ولكن العكس صحيح زواج العقل والمنطق القائم على التكافؤ في كل شيء التكافؤ العمري والثقافي والاجتماعي والصحة الجسدية هو من شروط السعادة الزوجية.

يجب من الفحوص الطبية الكاملة قبل الزواج التأكد من الخلو من الأمراض والتحقق من الخلو من العاهات الخفية والأمراض النفسية والعلل العقلية والعادات الإدمانية السيئة والأمراض التناسلية وليكن كل لقاء زوجي كأول لقاء بأول ليلة؛ لقاءً مفعما بالأشواق واللهفة.

و هذه مجموعة من النصائح أقدمها للزوجين لأشياء لا يجب أن يفعلوها

عزيزي الزوج:

زوجتك بحكم تكوينها تتصرف وتفكر بطريقة مختلفة عنك.. وحتى تفهم نفسيتها وتكسب ودها..

فهذه ٢٠ لا.. ابتعد عنها بقدر الإمكان.

لا تفترض أنها تتصرف كما تتصرف أنت لأنها تختلف عنك. لا تهملها وامنحها الحب والعطف والأمان؛ لأنها بطبيعتها تحتاج إليك.

لا تستهن بشكواها ، فهي تبحث حتى عن مجرد التأييد العاطفي والمعنوي.

لا تبخل عليها بالهدايا والخروج من حينٍ لآخر ، فهي لا تحب الزوج البخيل.

لا تتذمر من زيارة أهلها؛ لأنك بذلك تفقد حبها ، فالمرأة أكثر ارتباطًا بأهلها.

لا تغفل عن إبراز غيرتك عليها من حينٍ لآخر، فهذا يرضي أنوثتها.

لا تنس ملاطفتها ومداعبتها في الفراش وإشباع أنوثتها.

لا تظهر عيوبها بشكلٍ صريح، فهي لا تحب النقد.

لا تنصرف عنها؛ لأن المرأة تحب من يستمع لها.

لا تخنها.. فإن أصعب شيء على المرأة الخيانة الزوجية.

لا تستهزئ بها أو بمشاعرها؛ لأنها كائن رقيق لا يتحمل التجريح.

لا تنس ما تطلبه منك؛ فهذا يولد إحساسًا لديها بأنها لا قيمة لها لديك.

لا تخذلها، فهي بحاجة دائمة إلى شخص تثق به وتعتمد عليه حتى تشعر بالراحة.

لا تهمل في واجباتك والتزاماتك الأسرية، فتحقيق هذا يشعرها بحبك لها.

لا تستخف باقتراحاتها لحل المشاكل التي تواجهكما، فهذا يشعرها بعدم أهميتها.

لا تتوقع منها أن تحل المشاكل بطريقة عقلانية ومنطقية؛ لأنها أكثر ميلاً إلى استخدام العاطفة.

لا تتدخل كثيرًا في شئون البيت، وامنحها الثقة، فإن هذا يشعرها بأنها ملكة متوجة داخل منزلها.

لا تغفل عن امتداحها، وتغزل في ملبسها وزينتها وطبخها حتى في ترتيب المنزل، فهذا يرضي أنوثتها.

لا تنس أن المرأة تمر بظروف نفسية صعبة (الولادة – الحمل – الطمث) ولابد أن تراعي مشاعرها أثناء تلك الفترات. لا تحد كثيرًا من حريتها الشخصية، خاصة في علاقاتها الاجتماعية؛ فهي بطبيعتها اجتماعية تحب الصداقات الكثيرة.

عزيزتي الزوجة:

انتبهي لطبيعة زوجك.. وافهمي نفسيته جيدًا حتى تستقر حياتكما وتنعما بالرضا والسعادة..

وهذه ١٩ لا.. تجنبي الوقوع فيها.

لا تقارني نفسك به، فهو مختلف عنك.

لا تقتحمي عزلته؛ لأنه يفضل أن ينعزل عن الآخرين، إذا كانت لديه مشكلة

يحاول حلها.

لا تستفزيه، فهو بطبيعته حاد الطباع، عصبي المزاج، ينفذ صبره بسرعة.

لا تتوقعي منه أن يقوم بما ترغبين في أن يقوم به؛ لأنه لا يفكر بأسلوبك نفسه.

لا تفرضي أسلوبك أو تفكيرك عليه؛ لأنه يغضب إذا شعر بنديتك له.

لا تثقلي عليه بالحديث، فهو لا يحب المرأة الثرثارة.

لا تنتظري أن يقول لك آسف؛ لأنه لا يحب الاعتذار، وإن أراد فإنه يتبع طرقًا أخري غير مباشرة في التعبير عن ذلك.

لا تشعريه بعدم حاجتك إليه، حتي لا تفقدي عطاءه ورعايته لك.

لا تسمعيه كلامًا لا يرضي عنه؛ لأن هذا يؤذيه ويعكر صفو مزاجه.

لا تقللي من قيمة ما يقوم به من أجلك ومن أجل أولادكما حتى لا تفقديه.

لا تنتقديه أمام أهله وأصدقائه؛ لأنه يشعر بأنك تتقمين من رجولته.

لا تلحي عليه في السؤال عند خروجه، فهو يرغب في أن يكون كالطائر الحر.

لا تنفريه منك أثناء المعاشرة الزوجية حتى لا يبحث عن المتعة في مكان آخر.

لا تنشري أسرار حياتكما؛ لأن الرجل بطبيعته كتوم.

لا تزيدي من طلباتك، فهو يحب الزوجة القنوع.

لا تشعريه بأنك أفضل منه حتى لا تفقدي حبه واحترامه.

لا تقللي من حبك وحنانك له فإن هذا يشعره بالرضا.

لا تنتظريه دائمًا أن يكون المبادر، فإن كرم الزوج في ردود أفعاله.

لا تهتمي بأولادك علي حساب اهتمامك به، فهو يحب أن يكون مصدر الاهتمام والرعاية طوال وجوده بالبيت

و للزواج فوائد صحية أيضًا؛ فإن الزواج يحسن الصحة العقلية ويعالج الاكتئاب على عكس المفهوم السائد لدى الكثيرين من غير المتزوجين، فقد أثبتت دراسة علمية حديثة، صدرت مؤخرًا في الولايات المتحدة، أن الزواج يفيد في علاج الاكتئاب، ويساعد في رفع الروح المعنوية، ويفيد أيضًا الصحة العقلية.

وكشفت الدراسة أن الزواج له مزايا كبيرة، للذين يعانون من الاكتئاب بصورة

مزمنة، وهو الاكتشاف الذي أدهش الفريق العلمي الذي قام بإجراء هذه الدراسة، بجامعة أوهايو.

وقالت أدريان فريتش طالبة الدكتوراة، بقسم علم الاجتماع في جامعة أوهايو، التي قامت بالدراسة بالاشتراك مع كريستي ويليامز الأستاذ المساعد المتخصصة في علم الاجتماع: "اكتشفنا عكس ما توقعنا."

وقالت فريتش إنهما كانتا تتوقعان اكتشاف أن اكتئاب أحد الزوجين، يثقل كاهل الزواج بعبء كبير، لكن "مسألة أن تكون لك أهمية لدى شخص آخر، يمكن أن تخفف من أعراض الاكتئاب."

ومن المقرر أن تعرض فريتش نتائج هذه الدراسة خلال الاجتماع السنوي لرابطة علم الاجتماع في مونتريال بكندا هذا الأسبوع.

واستعانت الباحثتان بعينة شملت نحو ٣٠٦٦ شخصًا، حيث قامتا بقياس أعراض الاكتئاب، مثل عدم القدرة على النوم، أو الحزن المستمر، عند نفس الاشخاص، قبل وبعد زيجاتهم الأولى.

واكتشفت الباحثتان أن الاشخاص المكتئبين شعروا بانخفاض في وتيرة حدوث هذه الأعراض.

وقالت وليامز: "ربما يكون الاشخاص المكتئبون، في حاجة خاصة إلى الحميمية والتقارب العاطفي والدعم الاجتماعي، الذي يستطيع الزواج توفيره، وإذا بدأت بالشعور بالسعادة، فلن يكون أمامك شوط طويل لتقطعه." وأضافت قولها إنه "على الجانب الآخر، فإنك إذا لم تكن مكتئبًا، فقد يكون للزواج تأثير عكسي"، مشيرة إلى أن الأشخاص الذين كانوا سعداء قبل الزواج، وينتهي بهم الأمر في زواج تشوبه مشاعر غير ودية وصراعات، وهي الصفات المرتبطة بشريك الحياة المكتئب، قد يكونون أفضل حالاً وهم عزاب.

وقالت فريتش: "يبدو من الصواب أن نقول أن الناس الذين لا يعانون من اكتئاب يتعرضون لخطر، بحيث أنهم إذا تزوجوا من شخص مكتئب، فقد تكون هذه صفقة غير رابحة بالنسبة لهم." وبعد الزواج يكون الزوجين قد أصبحا روحا واحدة فى جسدين فيجب ألا يكون هناك حياء بينهما وخصوصا فى الفراش فإن الحياء كله خير في كل الأوقات، ولكن ما علاقة الحياء بموضوع الجماع بين الرجل وزوجته وطلب

الزوجة ذكر بعض الكلمات التي أوردتها في رسالتك؟ وأين قلة الحياء في ذلك أو فحش القول؟ من قال بأن تسمية الجماع باللغة العامية أو ذكر اسم العضو بين زوجين في حالة جماع يعتبر قلة حياء أو فحش قول؟ خاصة إذا كانت الزوجة تستمتع بذلك جدا، وأنت أيضًا تستمتع في بعض الأحيان.

وخوفك أن يكون هذا من فحش القول أو قلة الحياء هو الذي يمنعك من الاستمتاع في كل الأحيان.. إن الزوجين راضيان ومستمعتان.

فحش القول هو السب أو اللعن وهو معروف ولا يختلف عليه أحد. وإذا كان ذكر اسم الجماع أو اسم الأعضاء التناسلية يعتبر من البذاءة عرفا بين النساء إذا استخدم للسب أو الإهانة، فهذا لا يعمم على كل الأحوال؛ فلفظ الجماع وأسماء الأعضاء التناسلية تذكر في المواد العلمية المتعلقة بهذا الأمر، وتذكر في الكتب الفقهية التي تبحث هذه الأمور، ولم يعتبرها أحدهم قلة حياء أو فحش قول، وأيضا عندما تستخدم كمادة للمداعبة أو الاستمتاع بين زوجين متفاهمين فالأمر لا بأس فيه. أسعدك الله أنت وزوجك، وأتم عليكما هناءتكما.

والكلام والحوار أثناء الجماع من الأمور التي تزيده متعة وإثارة، وقد يستمع البعض بكلمات الحب الرقيقة، وقد يتحدث البعض عن مشاعره وأحاسيسه، ويصف كيفية إثارته فيزيد من إثارة الطرف الآخر واستمتاعه، وقد يسأل أحدهم الآخر عما يريد أن يفعله من أجله، أو يطلب هو طلبا يزيد متعته.

وهكذا تشترك لغة الكلام مع لغة الجسم في إحساس كل طرف بالآخر وفي حالة التمازج والإفضاء بينهما وفي كسر الحواجز بينهما، فيصبح الجماع لحظة صفاء تزيل كل الكدر الذي ربما يشوب الحياة الزوجية من عاديات الأحداث اليومية، ويخرج الطرفان وقد لهج لسانهما بكلمات الحب والمتعة في حالة صلح ربما عجزت عنه آلاف كلمات الاعتذار في الأوقات العادية..

فوائد المعاشرة الزوجية

في الحقيقة أن للمعاشرة الزوجية فوائد جمة للجنسين صحيًا ونفسيًا وتشفي من خلالها أمراض متنوعة منها الصداع والأمراض النفسية، ويزول الضيق والهم من النفوس وكذلك تخفف الكلسترول في الدم وتحرق السعرات الحرارية الزائدة وتقوي جهاز

المناعة. وهناك عدة فوائد اكتشفت من خلال الدراسات منها:

١- يزداد هرمون أندروفين في الدم، وبالتالي تزيد السعادة لدى الإنسان.

٢- يزداد لدى المرأة هرمون الاستروجين، وبالتالي تزداد جمالا وصحة، كما يفيد هذا الهرمون الشعر والجلد.

٣- بالمعاشرة الزوجية يزداد الحب وبالتالي يتمتع الجنسين بالصحة والعافية.

٤- المعاشرة الجنسية قبل النوم تساعد على النوم المريح.

٥- المعاشرة الجنسية تبعد عن الإنسان الأفكار والوساوس الشيطانية.

٦- تولد سعادة كبرى لنفسية الجنسين.

٧- المعاشرة الجنسية بالمداعبة المطلوبة كالسباحة في الحوض عشرين مرة أكبر لياقة بدنية للجسم.

٨- بالمعاشرة الجنسية تخفف الأمراض النسائية.

٩- أثناء المعاشرة الجنسية يشم كلاهما من الآخر نسيم عليل يشجع الجنس الآخر على المعاشرة وبالتالي تزداد السعادة لديهما.

١٠- بالمعاشرة الزوجية مرة واحدة تحرق السعرات الحرارية من ٢٠٠ إلى ٦٠٠ سعرات حرارية (أي قيادة الدراجات الهوائية ساعة ونصف).

١١- بالمعاشرة الزوجية يخفف الصداع الذي لا يخفف بواسطة الحبوب (البندول).

١٢- بالمعاشرة الزوجية تلين أعصاب الجسم كلها.

١٣- بالمعاشرة الزوجية تخفف أخطار الجسم وتحصل الراحة التامة.

١٤- أثناء المعاشرة الزوجية بالقبلة الحارة يولد الحب الحقيقي.

١٥- المعاشرة الزوجية قبل الفجر تنير الحياة في هذا اليوم.

١٦-. بالمعاشرة الزوجية اليومية تزداد الثقة بالنفس.

١٧- أثناء المعاشرة الزوجية في الليالي الباردة بواسطة القبلات الحارة تزداد حرارة الجسم وبالتالي يتدفئ الجسم وتزول الأمراض الشتوية.

١٨- بالمعاشرة الزوجية يرضي الزوجان ولو كان بينهما خلاف.

١٩- أثناء المعاشرة الزوجية بالقبلات الحارة تفرز المادة الزلالية في الفم التي تقضي

على الحمضيات الضارة للأسنان وبالتالي تخفف أمراض اللثة والأسنان.

٢٠- لعدم المعاشرة الزوجية يصاب الإنسان بالمرض وضيق الصدر وتحول الأمراض النفسية إلى أمراض عضوية.

٢١- المعاشرة الزوجية تخفف الأزمات القلبية بتدفق الدم بالكمية المطلوبة للقلب.

٢٢- بالمعاشرة الزوجية تخفف الألأم الغير معروفة في الجسم ولا تعالج بأية أدوية إلا بالمعاشرة الزوجية.

٢٣- بالمعاشرة الزوجية تخفف أمراض الشرايين نتيجة لتدفق الدم من جميع أجزاء الجسم أثناء المعاشرة.

٢٤- بالمعاشرة الزوجية ترد الشباب وتخفف الشيخوخة المبكرة.

٢٥- بالمعاشرة الزوجية تزول الكثير من الأمراض الغير معروفة.

٢٦- بالمعاشرة الزوجية يقوي جهاز المناعة فتخفف أمراض الحمي والأنفلونزا وغيرها

٢٧- أثناء المعاشرة الزوجية تفرز هرمونات السعادة لدي الإنسان وبالتالي تطول الحياة السعيدة ويتمتع الجنسان بالصحة والعافية وتحل المشاكل التي تتواجد في الحياة اليومية في العمل وغيرة ويتخذان القرارات الحازمة دون تردد.

٢٨- على الأقل في الأسبوع مرة واحدة من المعاشرة الزوجية تبعد الإنسان عن المشاكل اليومية والروتينية المملة.

٢٩- بالمعاشرة الزوجية يزداد النوم لدى الجنسين عن الأيام العادية ٢٠٪.

٣٠- بالمعاشرة الزوجية يتدفق الدم إل جميع أجزاء الجسم وبالتالي يصل إلى فروة الشعر، وينمو الشعر ويمنع التساقط "بالمعاشرة الزوجية اليومية يطرد الحزن ويحل محله السعادة.

١٥ دقيقة من الجنس مفيدة لصحتك

يشكو العديد من الأزواج هذه الأيام من عدم وجود وقت كاف للعلاقات الحميمة، بسبب العمل، وضغوط الحياة، والأولاد، وما إلى ذلك من متطلبات الحياة السريعة، ولأن هذا الجزء بالذات يدخل في صميم العلاقة الزوجية، نود أن نقول لكم بأن ممارسة الجنس لوقت قصير ليس أمرا سيئا بالمرة بل فيها فائدة صحية لكما. دعونا

نخبركم بها:

١- استعمال اليدين:

يحفز استعمال اليدين المشاعر الحميمة، وببعض الخبرة في تدليك الأمكان المناسبة يمكن أن يساعد على التخلص من التوتر، والإجهاد العضلي في ثوان؛ لأن اليدين تملكان قوة ودفئا يلين أقسى العضلات وأشدها تشنجا. لذا قبل أن تفكرا في مرهم العضلات بعد يوم حافل، فكرا بخمسة عشر دقيقة من الحب والاسترخاء.

٢- استعمال الشفاه:

إنها الرومانسية الحقيقية، هل تعرف أن التقبيل هو أول ما يختفي من الحياة الزوجية؛ لأسباب مجهولة يفقد الشريكان حماسهما للتقبيل، مع أنه مفيد جدًا، بالطبع إذا لم يكن احد الأطراف يعاني من الزكام. فالتقبيل يعمل على تسريع نبضات القلب التي بدورها تقوم بتحفيز الدم على الجريان في الشرايين المتعبة والمرهقة، وتغذيها بشكل جيد بالاكسجين والغذاء، ولأن التقبيل فيه الكثير من تحفيز للحواس، فانه يعمل على تنبيه الحواس الخاملة جميعها من اللمس، والشم، والتذوق، والبصر، فتشعر بعدها كأنك أخذت دواء منشط.

٣- تحفيز مشاعر الإثارة:

بعد يوم طويل ممل تحتاجان أحيانا إلى دقائق من الإثارة والشعور بأنكما لا زلتما عشيقان. ولا شيء أفضل من ١٥ دقيقة من المرح في غرفة النوم أو غرفة الغسيل أو أي مكان بعيد عن فضول الأطفال أو الخادمة. هذا الإحساس بالمغامرة والمرح يعمل على تقوية العلاقة الزوجية، ويدخل إليها السرور والبهجة، ويجعلكما تنسيان لبعض الوقت التعب والإرهاق. وغالبا ما يتندر الأهل بينهما بقصص من هذا النوع، تكون دائما مصدر بهجة وسرور في حياتهما. فالرتابة والروتين الدائم في ممارسة الجنس يدخل الملل إلى الحياة الزوجية.

٤- رياضة ممتعة للكسالى:

وأخيرا، يستفيد الجسم من ممارسة الجنس بشكل مذهل حيث يبدأ بإعادة تجنيد وضبط الخلايا والأنسجة، وتحفيز المناعة الطبيعية للجسم، حيث تكون كافة الأجهزة والأنظمة البدنية والذهنية على أهبة الاستعداد بمجرد التلميح بالدخول في

علاقة جنسية، فينفض الجسم عنه مشاعر الإرهاق، ويستعد. وتعتبر الدقائق القليلة هذه مفيدة للصحة، لأن تسارع دقات القلب، وجريان الدم، وتحريك العضلات الكسولة، وتنبيه الحواس كلها تقع ضمن إطار الإحماء الرياضي.

متى يجب الأمتناع عن ممارسة الجنس بين الزوجين

يجب الأمتناع عن ممارسة الجنس بين الزوجين علميا ودينيا في الحالات التالية:

في حالة الحيض (العادة الشهرية.)

في حالة وجود نزيف مهبلي وذلك يتم معرفته عن طريق وجود قطرات من الدم في الفترة التي تلي أو تسبق فترة العادة الشهرية.

في حالة وجود أفرزات مهبلية لأن تلك الافرازات تدل على وجود التهابات لدى المرأة ولذلك يجب إعطاء فرصة للجسم حتى يقوم تلك الالتهابات والتي قد تؤذي الرجل أيضا.

في حالة الحمل في الشهور الأولى أو الإقلال منه وذلك يتم بمشورة الطبيب.

في حالة وجود قطرات من الدم أثناء الحمل وهذامايعرف بالاجهاض المنذر ولايتم الجماع الا بمشورة الطبيب المختص. في حالة الشهور الاخيرة من الحمل وذلك خشية نقل الميكروبات للزوجة من الزوج وذلك خلال الجماع والتي قد تسبب التهابات للزوجة في حالات خاصة يحددها الطبيب المختص

الغيرة في الحياة الزوجية وكيفية تجنبها

بقدر ما نود أن ننكر وجودها، إلا أن الغيرة موجودة بالفعل عند جميع الأزواج. فغالبًا ما تشعر الزوجات بمشاعر قوية من الغيرة عندما يتحدث أزواجهم مع امرأة أخرى، كذلك يشعر الأزواج بالغيرة عندما يلاحظون بأن زوجاتهم يعرن انتباهًا أكثر من اللازم إلى رجل آخر.

تقول مارجريت من نيومكسيكو، "أنا غيورة للغاية. أَحب زوجي، لكن غيرتي وعدم شعوري بالأمان يحطمان علاقتنا. حتى عندما يتكلم مع زوجات أصدقائه، أصبح غيورة وأبدأ بالشك بكل شيء. أراقب عيونه حينما نكون معًا خارج المنزل وأراقبه إذا نظر إلى امرأة أخرى، وأشعر بالغضب."

ويمكن للغيرة في الزواج أن تأخذ شكلا أخر بحيث يشعر احد الوالدين بالغيرة من طريقة حب الطرف الأخر للأطفال وعلى الأغلب يشعر الأب بالغيرة من الطفل الجديد؛ لأن الأم غالبًا ما تعطي كل وقتها وحبها للطفل الجديد بينما يبقى الأب وحيدًا. وبالطبع، يمكن للزوجة أن تشعر بالغيرة أيضًا من أطفالها إذا قام الأب بقضاء معظم الوقت معهم، وتركها وحيدة.

ولا تعتبر الغيرة سيئة بحد ذاتها؛ لأننا لا نعرف كيف نتحكم بها، فنحن بحاجة للشعور بالغيرة في بعض الأحيان، فهي تذكي مشاعر الحب، عندما تشعر الفتاة بأن شريكها يغار عليها من الرجال الآخرين، كما أنها مفيدة إذا كان الزوج يخون زوجته، فالغيرة تسمح للزوجة بكشف الخيانة، ومواجهة الشخص وإيقافه عند حده. ولكن ترك مشاعر الغيرة تسيطر علينا دون التحكم بها يمكن أن تؤدي إلى سلوك تدميري.

إليك خمس خطوات أساسية يمكن أن تقلل من شدة الغيرة أو تزيلها بشكل كامل:

فكري بالغيرة كشعور داخلي. بمعنى حتى لو كان الشريك ينظر إلى أشخاص آخرين تحكمي بمشاعر الغيرة، ولا تدعي الغيرة تتحكم بك. مع الوقت ستتمكنين من الحفاظ على مشاعر باردة تجاه أي موقف محرج قد يسبب الغيرة لأي امرأة إلا أنت؛ لأنك تسيطرين على الموقف.

صممي على معرفة الحقيقة. تأكد من أن غيرتك تستند إلى وقائع، ولا تتركي الخيال يسيطر عليك. واعلمي بأن هناك أوقات تمر على الزوجين، يشعران بأنهم بحاجة على وقت مستقطع يمضيانه مع الأصدقاء، فلا تسيئي الظن بهذه الفترة. فعلى الأرجح شعورك بعدم الأمان هو ما يجعلك تظنين السوء بزوجك.

كوني قوية واشعري بالأمان. يبدأ الحب بقرار منك. فإذا كان لديك مشكلة عدم الشعور بالأمان في علاقتك بالشريك، فقد ينعكس ذلك على غيرتك. ما الذي يشعرك بعدم الأمان؟ هل تعتقدين بأن شريكك أو أي رجل آخر لا يحبك بما فيه الكفاية؟ هل تشعرين بأنك لست جميلة وغير جديرة بالإعجاب كالنساء الأخريات؟ إذًا تريثي وفكري جديًا لماذا تعتقدين انك غيورة، ما الذي يخيفك بالضبط؟ اكتبي هذه المشاعر على ورقة ثم تابعي القراءة.

اقرئي ما كتبت وفكري فيما إذا كانت إجابتك معقولة. هل مخاوفك حقيقية؟ إذا كنت تعتقدين بأنك لست جميلة، فعندك اختياران: أما أن تقبلي نفسك كما أنت

الآن، أو تحاولي أن تحسنِ شكلك. ولكن المهم هو أن تحبي نفسك، يجب أن تحبي نفسك، يجب أن تكوني الصديق الذي تودين أن تحصلي عليه، فمن السهل أن تتعرفى على نفسك أولا وتحاولي أن تصبحى أفضل دائمًا.

نصائح لتطوير الثقة:

إن الثقة أساس العلاقة الجيدة. وهذا يعني الثقة بنفسك بشكل خاص وبالآخرين، . يجب أن تثقي بأنك امرأة جذابة، محبة، وشريكك رجل محظوظ. غالبًا ما تأتي الثقة من التفكير الايجابي. فهل تفكرين بطريقة إيجابية؟ تأكدي من أفكارك؛ اكتبي عدد المرات التي تفكرين فيها بطريقة سلبية خلال أسبوع، مثلاً تأخر شريكك فبدأت تعتقدين انه مع امرأة أخرى.

إذا كان عدد المرات التي تفكرين فيها بطريقة سلبية أكثر من عدد المرات التي تفكرين فيها بطريقة إيجابية فأنت سلبية وبالتالي لا تلومي شريكك، بل حاولي أن تتخلصي من هذه الأفكار السلبية قبل أن تتخلص منك. فربما واجهتِ مشكلة ثقة في السابق، وهذه التجربة المريرة جعلتكِ تشكين في كل الناس. حاولي أن تخرجي من هذه الدائرة وزيدي من جرعة تفكيرك الإيجابي وأعطي الناس فرصة أخرى وخصوصًا شريكك.

عندما تشعرين بالغيرة من شخص ما، فكري: "أنا جديرة بحب زوجي، وهو يعرف ذلك، ويحبني وقد تزوجني أنا". أما إذا كان بالفعل لا يقدرك فلا تشعري بالحزن أو الإحباط، فالحياة تجارب والقوي هو من يستطيع أن يقف ويكمل الطريق. فكري: "هناك رجل يحتاج إليَّ وأنا سأجده؛ لأني استحق رجلا جديرًا بي."

وأخيرًا، إذا لم تستطيعي السيطرة على غيرتك، استشيري أصدقائك، وعائلتك المقربين منك. ولا تلجأي إلى أشخاص عانوا من مشاكل زوجية فسينقلون صور سلبية إليك دون أن تشعري.

ولكن أعزائى الأزواج احذروا أن تدمروا حياتكم الزوجية السعيدة الهانئة فيضيع الاستقرار وتكتئب النفوس فتدمر العائلة ويضيع الأطفال بين أبوين متنافرين وإليكم العوامل التى قد تدمر الحياة الزوجية فاجتنبوها

بحث علماء الاجتماع في الكثير من العوامل التي تؤدي إلى الزواج السعيد، لكن هذه المرة توصل الباحثين إلى أهم الأمور التي تساهم في فصم عرى الزوجية وتقويض الحياة الزوجية.

الاسترسال الزائد في الحياة الشخصية دون الالتفات إلى الشريك.

أن يكون أحد الزوجين بحاجة إلى اهتمام زائد من قبل الشريك.

ألا يكن أحد الزوجين أي احترام لعائلة الشخص الآخر وبخاصة الأبوان.

أن يقوم أحد الزوجين بإهمال الأطفال من أجل أمور أخرى مثل الذهاب إلى الحفلات أو ممارسة أي نشاطات اجتماعية أخرى.

أن يكون أحد الزوجين يعاني من الغيرة الزائدة، بحيث يضيق على الشريك لدرجة تؤدي إلى استحالة الحياة بين الزوجين.

من الأسباب التي تدفع الزوجين إلى الوصول إلى طريق مسدود هو أن يقوم أحدهما بمناقشة الحياة الشخصية للزوجين مع الأصدقاء، أي عدم الشعور بالخصوصية.

أن يكون أحد الزوجين يتمتع بشخصية تملكيه، بحيث يقوم أحد الطرفين بالتضييق على الشخص الآخر.

من أكثر الأسباب شيوعا للانفصال هو الخيانة الزوجية، وخيانة الأمانة.

عدم إظهار الاحترام له أمام الأصدقاء، كأن يقوم أحد الطرفين برفع صوته على الآخر أمام الأصدقاء أو في مكان عام.

وبمقابل ذلك، ومن جانب آخر، يقول خبراء العلاقات الإنسانية إن الأزواج إذا خصصوا بعض الوقت للذهاب إلى أخصائي نفسي قبل أن تتأزم مشاكلهم فإن ذلك سيوفر عليهم الوصول إلى الطلاق.

حيث ينصح الأزواج الجدد بمراجعة أخصائي نفسي لكي يساعدهم في وضع قواعد عامة لفهم بعضهم البعض بصورة أفضل..

- **لا تكتفي بالكلام بل حولي كلامك إلى أفعال:**

أي لا تكتفي بأن تطلقي الشعارات حول مدى رغبتك بإنجاح الزواج بل حولي كل ما تؤمنين به وما تتمنين حدوثه إلى واقع ملموس على الأرض بهذه الطريقة فقط يمكن

أن ينجح الزواج وليس عن طريق الكلام.

- **قومي بأعمال يمكن أن تقود العلاقة إلى النجاح:**

لكي تزيدي من فرص النجاح فان عليك أن تبحثي عن أسباب النجاح في علاقتك وان تعملي على زيادتها والإكثار منها. لاحظي كيف تغلبت على إحدى المشاكل، وراجعي طريقة كلامك وفي أي وقت قمت بطرح المشكلة كل تلك الملحوظات يمكن أن تشكل رؤية بالنسبة لحياتك الزوجية.

- **قومي بتجنب الأفعال التي عادة ما تؤدي إلى مشاكل:**

هل تعتقدين أن زوجك عنيد؟ حسنا إذا كان الجواب نعم فان جزءًا كبيرا من المشكلة يقع على عاتقك؛ لأنك لا تعرفين كيف تتصرفين معه. فعندما تكونين على وشك التفوه بشيء أثناء المشكلة توقفي وفكري، هل ما ستقولينه الآن سيحقق الهدف الذي يتم السعي له أم أنه سيزيد المشكلة تعقيدا. إذا كان الجواب أنه سيعقد الموضوع إذن عليك التوقف والتفكير في حل آخر.

- تذكري دائما لماذا وافقت على الزواج به من البداية:

إذا كنت تعانين من أوقات عصيبة مع زوجك فان ذلك سيمنعك من تذكر الذكريات السعيدة معه. لذلك كلما شعرت انك ستصلين إلى طريق مسدود فإن عليك أن تحاولي استرجاع الماضي وأن تتذكري السبب الذي دفعك للارتباط بهذا الإنسان طيلة الحياة.

- قرري أن تحبيه:

حتى أقوى الزيجات ثباتا تتعرض لبعض الهزات مع الوقت. لذلك قرري أنك مهما كانت الظروف قاسية فإنك ستعملين قدر جهدك أن تحاولي التمسك بالعلاقة وأن تعملي على إنجاحها مهما كانت الظروف. أما إذا قررت أن العلاقة محكومة بالفشل فإنك ستتوقفين عن محاولة إنقاذ الزواج وسينتهي الأمر بالفشل.

واحذروا من التنافر بعد الألفة والتنازع بعد المحبة فيحدث الطلاق فإن الشريعة

الإسلامية حينما أباحت الطلاق عند تعذر استمرار الرابطة الزوجية لم يكن ذلك منها استهانة بعقد الزواج ولاحطا من شأنه إنما جاءت بهذا التشريع الذى يتفق مع الحياة الواقعية التى تضطرب فيها أحوال الإنسان مقدرة كل الظروف والاحتمالات التى يمكن أن يقع فيها الأفراد والأسر ولم تنظر إلى عقد الزواج مع شدة تقديسها له على أنه عقد أبدى لا يمكن فصامه وقاية للفرد والأسرة والمجتمع من كل ما يؤدى إلى الحرج والضرر.

إذ قد يتنافرالزوجان بعد الألفة ويتنازعان بعد المحبة ويستحكم الشقاق والخلاف وينضب معين الود العائلى فتصبح الحياة جحيما لا يطاق ويصير أفراد الأسرة جميعا مهددين بأسوأ النتائج فى مختلف جوانب حياتهم المادية والمعنوية.

وقد ارتفع فى السنوات الأخيرة معدلات الطلاق على مستوى العالم والوطن العربى وشهدت مؤسسة الزواج انهيارا كبيرا بشكل يهدد كيان الأسرة ووحدتها فقد تضخم عدد الزيجات التى انتهت بالطلاق ووصلت إلى مستوى لم تشهده من قبل فى مجتمعاتنا العربية التى كان أكثرما يميزها هو تماسك الأسرة فيها وانضمام الأبناء تحت جناح الأب والام اللذين هما عصب كل حياة أسرية طبيعية.

ولكن حين يصبح الطلاق شرا لابد منه وتستنفد كل الحلول ويصبح هو الملاذ الأخير والوحيد ، حين يكون الإنسان قد استهلك كل ما لديه من قوة أعصاب وتحمل واستنفد كل الخيارات التى أمامه عندما يعلو الصراخ ويغيب النقاش، عندها يصبح الطلاق حلا ضروريا وحاسما وعندها فقط يصبح الطلاق نعمة مع أنه زلزال يصيب الأسرة ويشتت كيانها إلا أن هذه الحالات التى نستعرضها تقول أن الطلاق كان افضل الحلول وأنه وإن كان نقمة فى حالات كثيرة

ولكن فى بعض الأحيان تتحول هذه النقمة إلى نعمة لا تقدر بثمن وهذه هى حكاياتهم يروونها لنا : رأى علماء الدين الشريعة الإسلامية دين الله الذى لا يغمض عينه عن واقع الحياة لذلك جاءت أحكام الطلاق فى الإسلام من جملة التشريعات التى تواجه وتعالج مشاكل الزوجية بوجه عملى مفيد ولا يؤذن به إلا بعد أن تسد جميع المسالك المؤدية إلى إزالة الجفاء.

يقول الدكتور عبد السلام محمد العالم أستاذ الفقه والسياسة الشرعية بكلية القانون جامعة الفاتح بليبيا إن الطلاق ضرورة اجتماعية ولكن التشريع الإسلامى وضع

من التوجيهات والأحكام ما يكفل عدم إيقاع الطلاق إلا فى حالات الضرورة القصوى فألقى أمام الزوج حواجزا لمنعه من اقتحام هذا الطريق إلا مضطرا ومن هذه التوجيهات انه بغض المسلمين فى الطلاق وحثهم على اتقائه ما استطاعوا إلى ذلك سبيلا وفى هذا يقول الرسول ﷺ " ابغض الحلال عند الله الطلاق " ورغب الأزواج فى الصبر والتحمل والإبقاء على الحياة الزوجية رغم ما يكون فى الزوجات من الصفات التى يكرهونها ما دامت لا تمس الشرف أو الدين

وفى ذلك يقول الله تعالى (فان كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا) وبهذا يقرر الإسلام أنه لا يصح الاتجاه إلى الطلاق لأسباب يمكن علاجها ولأمور يمكن أن تتغير فى المستقبل فلا ينبغى على الزوج أن يفكر فى الطلاق لمجرد تغير عاطفته نحو زوجته؛ لأن العواطف متغيرة متقلبة ولا يصح أن تبنى عليها أمور خطيرة تتعلق بكيان أسرة وإذا لم تثن هذه التوجيهات الزوج عن عزمه على الفرقة كان ذلك دليلا على قيام حالة خطيرة تهدد استقرار الأسرة وحينئذ فلا مناص من الطلاق تحقيقا للصالح العام " وإن يتفرقا يغن الله كلا من سعته " وحكم الطلاق فى الصلاة انه جائز والأولى عدم ارتكابه

والرسول الكريم يقول " ما أحل الله شيئا ابغض إليه من الطلاق " وهو مباح عندما تكون هناك حاجة وضرورة وقرر جمهور الفقهاء أن الطلاق بغير سبب شرعى حرام أو مكروه كراهة تحريم. رأى علماء النفس فعلماء النفس فيؤكدون أن الطلاق يسبب شرخا كبيرا فى نفسية المطلقين وخاصة المرأة حيث تعتبر هى الحلقة الأضعف والأكثر تضررا من حدوث الطلاق حتى إذا كان الطلاق مطلبها الذى ترى فيه خلاصا من حياة تعيسة تقول الأخصائية النفسية سميرة الحرارى إن المرأة تحتاج إلى سنوات من الزمن حتى تخرج من أزمتها النفسية التى يسببها لها الطلاق وإنها تحتاج إلى معاملة خاصة ومساعدة من قبل الأهل والمحيطين بها للخروج من أزمتها النفسية التى تمر بها ، فخسارة المرأة المعنوية نتيجة الانفصال أكبر من خسارة الرجل المادية والمعنوية معا حيث تشعر المطلقة بأنها أهينت فى أنوثتها التى هى أغلى ما لديها ، وأن يلفظها رجل من حياته هذا يعنى أنها كائن غير مرغوب فيه وأن أنوثتها أصيبت بطعنة عميقة يصعب اندمالها فقد يجعلها الطلاق تعانى من مركب نقص يرافقها طيلة حياتها كما أن نظرة المجتمع للمطلقة تساهم بشكل فعال فى زيادة تأزم حالتها النفسية وتزداد الرغبة لديها

فى الانطواء على نفسها والانعزال عن الآخرين مما يجعلها عرضة للإصابة بالاكتئاب والأمراض النفسية المزمنة.

رأى علماء الاجتماع إن علماء الاجتماع يرون أن أكبر المشاكل التى يعانى منها المجتمع هى تشتت الأسرة وانهيارها بالطلاق تقول الأخصائية الاجتماعية نادية سلطان إن الطلاق الذى يكون فيه أبناء يكون هؤلاء الأبناء هم الطرف الأكثر خسارة وإن كان مريحا لاحد الزوجين أوكلاهما ، فالأبناء هم من سيعانون من التشتت بين الأبوين وسيفقدون معنى الاستقرار فى بيت واحد مع أب وأم منسجمين مع بعضهما كما أن المجتمع سيكون متضررا جدا من انفصال الزوجين؛ لأن الأبناء الذين يكونون نتاج هذا الزواج غالبا ما يعانون من مشاكل فى حياتهم سواء كانت هذه المشاكل نفسية أو انحرافات فى سلوكياتهم نتيجة غياب الرقابة الدائمة وغياب القدوة والمثل الأعلى وأغلب الدراسات تؤكد أن معظم الخارجين عن القانون والذين لهم سلوك إجرامى هم فى الغالب من ذوى الأسر التى انفصل فيها الأب عن الأم ورمى كلا منهما بمسئولية الأبناء إلى الأخر ، ومن ذلك نرى أن الضريبة الكبرى التى تنتج من الطلاق يدفعها الأبناء إضافة إلى خسارة المجتمع للأسرة ذات الكيان الواحد والتى يرعى فيها الأبوين مصالح أبنائهما ويقدمان لهم كل الاهتمام والرعاية. وخلاصة الحديث تقول إن الطلاق خسارة كبرى لجميع الأطراف من زوج وزوجة وابناء ومجتمع فهو وإن كان البعض يعتبره نعمة إلا أن لهذه النعمة توابع عديدة تعود على الفرد والمجتمع بالكثير من السلبيات

لذا أرجو من الله أن تأخذوا بنصائحى وتحذروا ما حذرتكم منه حتى لا ينحل الرباط المقدس وتتهدم البيوت وتتفكك الأسرة فتضيعوا بالطلاق فإن خبرة ٤٠ سنة زواج وطلب علم قد علمتنى الكثير والكثير من أسرار السعادة الزوجية

الفصل الخامس

للرجال فقط

سيدى العزيز أنت رب الأسرة الممسك بالدفة لتقودها إلى بر الأمان أو توقعها فى براثن الهلاك؛ لذلك فإن هذا الفصل مخصص لك وحدك أقدم لك فيه نصائحى وتحذيراتى كى تعيش سعيدا فى أسرتك هانئا مع زوجتك مستمتعا بحياتك

يجب على الشباب الاهتمام بأنفسهم بعمل التمارين الرياضيه؛ لأن الرياضه مهمه جدا جدا في الحياة الجنسيه وايضا في ثقة الرجل بنفسه فالجسم الرياضي الصحي يستطيع إمتاع الإنثى أكثر من الجسم الهزيل أو السمين ففي حالة الجماع يحتاج الرجل إلى بذل جهد عضلي وجسماني والاستمرار في الوضع لمده طويله إذا كان الجسم صحي رياضي ستجد أداءه أفضل من الشخص السمين أو الهزيل لن يطول في الوضعيات وسيتعب وأغلب الحالات أن الرجال لا يجارون زوجاتهم في العمليه الجنسيه وهذا يدل على ضعف الجسم ونصيحتي للشباب والرجال الاهتمام بالرياضه فهي تنسق الجسم وتكسبه ثقه ولا ننسى نظرة الزوجه لزوجها إذا كان ذا جسم رياضي صحي سيتمتعون بالعمليه الجنسيه أكثر عشر مرات من إذا كان جسمه سمين أو هزيل.. هناك الكثير من وضعيات الجماع تتطلب قوه جسمانيه من الرجل وأيضا تتطلب نفسا طويلا كيف ستستمتع أنت وتمتع زوجتك إذا كنت من الأجسام الثقيله ؟؟؟ لو تنظرون إلى المشاهير من الرجال ستجدون أن أغلبهم ذو أجسام رياضيه وانظر إلى نظره النساء لهم ستتعجب.. لماذا لا تكون الرجل الأول في عين زوجتك لماذا لا تنسق جسمك بالرياضه فالرياضه مهمه حتى في الدوره الدمويه يجب أن تكون الرجل الأول في عين زوجتك... اجتهد بالرياضه فإنها ليست فقط لتنسيق الجسم.. بل الصحه والنشاط وأهمس لك فى أذنك إن زوجتك هى مفتاح سعادتك ولكى تسعد يجب هى أيضًا أن تكون سعيدة وأكثر لحظات المتعة والسعادة بين الزوجين تكون فى الفراش

ومن المعروف أن الرجل يستثار ويصل إلى شهوته قبل المرأة ولكى تكون سعيدة لتسعدك فى الفراش يجب أن تثيرها وكما تعلمون جميعا إن العضو التناسلي للمرأه يتكون من الشفرين الخارجيه والداخليه على الجانبين كما يوجد البظر فى أعلى المنطقه من الداخل وتحته بمسافة فتحة المجرى البولي وبعدها بمسافة فتحة المهبل. ويعتبر الشفر الخارجي والداخلي مثل الشفتين وبهما الآف من الحساسات العصبيه وبملامستهما بلطف فإن ذلك يثير المرأه ويمتعها ويشبعها ، وجنوب الشفه توجد فتحة المهبل وفي شمال الشفة يقع البظر ولكن لصغره ولكون الرجل ليس لديه مثله فأغلب الرجال لا يعلمون كم هو ممتع للمرأة إن تلامسها فى هذه المنطقه.

اذًا القاعده الأولى هي أن نتجه شمالا" قبل أن نتجه جنوبا"

ولكون البظر محاط بغشاء جلدي خفيف ويشبه الغطاء الا انه وعند مداعبته فتجد أنه يبدأ بما يشبه الأنتصاب وكلما ازداد انتصابه كلما رغبت بالمزيد من الملامسه والمداعبه.

عندها يفضل أن يقوم الرجل بالضغط باصبعين في المنطقه التي تعلوه مباشرة" ويسحب أصابعه سريعا" مما يجعله بارز وبشكل واضح للعين المجرده. ولكن لا بد من القيام بهذا بمهاره وخفة وليس بالضغط الشديد أو السريع والذي قد يؤدي إلى عكس ما تريد حيث أن الضغط الشديد قد يؤدي إلى تنميل هذا العضو الفاعل بالمعاشره الجنسيه.

لذا فلتقم بذلك كما ولو كنت تلامسها بريشه وهي إن أرادت المزيد من الضغط عليه فكن على ثقه بأنها ستقوم بدفع حوضها إلى الأعلى أو أصبعيك إلى الأسفل. وايضا يفضل أن تقوم في هذه الحاله أيضًا بالتنويع مره بأصبعين مره واحد مره ثلاث وهكذا حتى يمكنك أن تستخدم كفك كاملا"وذلك بتدليك العضو الأنثوي من الجنوب للشمال بحركه رقيقه ودائريه.

واثناء قيامك بهذا استخدم افرازات المرأه لترطيب أعضائها الداخليه وخصوصا البظر كي لا تشعر بألم حينها.

كما يفضل أن تداعب فخذيها وتعود لملامسة الشفرين قبل العودة لمداعبة البظر. كل هذا يتم مع تغيير حركتك لأعلى وأسفل وعلى الجانبين. كما يفضل أن تراقب تنفسها وتتعامل بحركاتك مع انفاسها وبنفس السرعه تتحرك أو البطء احيانا. وركز قدر المستطاع على الحركات التي تقوم بها من ملامسة مباشره اونقر خفيف أو حركات دائريه تثيرها أكثر.

من المعروف أن بظر الزوجة من المناطق إلى تحتاج إلى لمسات فنية من الزوج والكثير يقوم بمداعبة البظر كجزء من المداعبة قبل الجماع وقد يغفل دوره أثناء الإلاج أو بعد الجماع. ولكي تعطي الزوجة رعشات متواصلة وجرعات مستمرة من الإثارة يمكن مداعبة البظر أثناء الإلاج فمثلا في الوضع الرسولي أو العادي الزوجة نائمة على الظهر بإمكان الزوج أن يظهر اهتمامه بإثارة الطرف الأخر بتوقفه عن حركات الجماع والإلاج بمداعبة البظر بإصبعه والقضيب داخل المهبل بحركات دائرية حتى تشتد رغبة الزوجة.. مع طلبك التوجيهات من الزوجة بكيفية إثارتها والطريقة المثلى لتحقيق إشباعها وقد تختلف إثارة البظر أثناء الإلاج باختلاف الوضعيات فمثلا عند الوضع الفرنسي أو وضعية الخلفية يقوم الزوج باحتضان الزوجة من الخلاف مع مداعبته للبظر وذلك بالضغط على البظر ضغط خفيف أو متوسط للداخل على عكس الحركات الدائرية.

وقد تفيد هذه الحركة أثناء ليلة الدخلة حتى يشعر الزوج حبيبته أنه مهتم بإثارتها فعند الإلاج وفض البكارة قد يسال البعض هل يتوقف عن حركات الإلاج أم ماذا ولكن ما رأيكم بإبقاء القضيب في المهبل ومداعبة البظر لكي يعطي زوجته جرعات مكثفة من الرعشة. وأيضا قد تكون وسيلة مساعدة له حتى لا يصل إلى القذف في وقت قصير أثناء حركة الإلاج بل يتوقف عن الحركة ويستمتع ويثير زوجته حتى يأخذ وقت كافي لإشباعهما معا أما الشي الاخر وهو إخراج القضيب من المهبل وتمريره على البظر وذلك بمساعدة مذي الزوجة ومفرزاتها الطبيعية حتى تقوى شهوة المرأة وترغب في الإلاج ثم يعاود الإلاج في المهبل مرة ثانية على حسب رغبة الطرفين وهذه الطريقة مفيدة جدا في إطالة فترة الجماع وزيادة الإثارة للطرفين وللزوجة خصوصا وفي حالة تفاهم الطرفين تفهم كلي ولكي تزيد حدة استثارة الزوجة بإمكان الزوج الإلاج وإمتاع الزوجة عن طريق المهبل والزوجة تقوم بمداعبة نفسها وذلك أثناء الإلاج بحركات سريعة قرب انتهاء لقائهم الجنسي من المهم للزوج أن يعرف أن البظر ليس فقط عضو خارجي ظاهر ويتمثل في رأس البظر والساق بل هو عضو له تفرعات داخلية ولذلك من الممتع للزوجة أن يقوم الزوج بالضغط على منطقة العانة وعمل مساج لها وقد يكون الضغط الخفيف مثير لها وخاصة أنه يساعد في إظهار العضو البظري خاصة في المنطقة الأعلى من العانة المقابلة للبظر فالعانة ما هي إلا وسادة دهنية فكل ما يحتاجه الزوج فقط عمل مساج للعانة أو الضغط الخفيف على العانة أثناء إثارة البظر بأي طريقة مرضية للزوجين

الرقبه تعتبر جزء مثير لدى المرأه بمجرد ملامستها يتحرك كل جزء في المرأه ويستثار حيث انها تتكون من اعصاب غايه فى الخطوره ويجب على كل زوج أن يبدأ بمداعبة الرقبه بعد التقبيل حتى يثير زوجته بأسرع وقت ويبدأ بتمرير يديه على كل جزء من الرقبه كبداية للإثاره بعد ذلك يمرر لسانه على كل الرقبه من الجهتين والحنجره ومن الخلف مع عض خفيف بالشفايف فقط وإثارة حلمات الاذنين بعد أن يضع يديه كوساده تحت رأس زوجته للمزيد من الإثاره الرومانسيه يستمر بالمداعبه لمده لاتقل عن ربع ساعه حتى تستثار زوجته ولاتحتمل أكثر يدع الرقبه قليلا ثم يعود إلى تقبيلها من شفايفها وأنفها وعيونها وخدودها بعد ذلك يرجع لإثارة الرقبه من جديد

يعتبر النهد من أكثر مواضع الإثارة لدى المرأة، وأيضا هو من أكثر المثيرات لشهوة الرجل وبعض الرجال أثناء مداعبتهم لنهدي الزوجة يقومون بمصهما والرضاع منهما، وأحيانا يكون فيهما لبن فيظن البعض أنه إذا رضع ذلك اللبن وابتلعه فإنه يصبح إبنا لزوجته بالرضاع وليس زوجها (وهذا من الجهل) فالرضاع الذي تثبت به الحرمة هو ما كان في الحولين أي عندما يكون المرء صغيرا في سن الرضاع أما الرضاع في الكبر فلا يكون محرِّما، فمن استساغ فعل ذلك من الأزواج فلا شيء عليه.. وخلاصة القول أنه متروك حسب الرغبة وأفضل طرق رضاعة النهدين هو اللعب بطرف اللسان على الحلمة ومن ثم مصها بالشفتين وبعض النساء يفضلن سحبها بالشفتين إلى فوق وبعضهم يفضلن العض الخفيف للحلمة.. كذلك مسك النهدين باليد وتقريبهما من بعضهما ومص الحلمتان في آن واحد له إثارة كبيرة عند الأنثى.. عموما أيها الأزواج.. عليكم بمص ورضع النهدين فهما مصدر كبير لاثارة الزوجة ومتعة الجنس

و إحذر فإن هناك أمور عديدة تزعج النساء أثناء ممارسة الجنس، حيث تم إجراء بحث موسع أجري على عدد كبير من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية. كانت النتيجة أن اكثر العادات الجنسية التي تزعج النساء تتلخص في سبعة أمور أساسية نجملها بآلاتي.

طلب الأذن: اكثر الأمور التي تزعج النساء هي أن يقوم الرجل بطلب ممارسة الجنس من زوجته، بمعنى أن الزوج يجب أن يعرف كيف يشعر الزوجة برغبته في ممارسة الجنس عن طريق التلميح ودون أن يضطر إلى التصريح. فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يضطر الزوج

إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة الجنس بشكل مباشر.

توقع التصرفات: هذه المشكلة تبدأ بالظهور عندما تمضي فترة طويلة على الزواج، حيث تبدأ الزوجة بمعرفة وتوقع جميع التصرفات التي قد يقدم عليها الزوج أثناء ممارسة العملية الجنسية. لذلك يفيد العلماء أن اكثر أسباب الخيانة الزوجية هي الملل وعدم التجديد في ممارسة الجنس. لذلك ينصح الرجال بالتجديد والإبداع في الحياة الجنسية؛ لأن العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

ممارسة الجنس الروتيني: تعتبر الكثير من النساء ممارسة الجنس دون أية عاطفة ممل جدا. فليس هناك امرأة تحب أن تعامل على أنها أداة جنسية للرجل، لذلك ينصح الخبراء أن يقوم الرجال بمراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة الجنسية حيث أن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة في أي مرحلة من عمر الزواج.

بذل جهد إضافي ليبدو الموضوع اكثر رومانسية: قد تبدو العلاقة الزوجية روتينية بعد انقضاء فترة على الزواج، وقد يبدو الأمر للرجل أن موضوع الجنس قد أصبح مفروغا منه لكن الأمر مختلف بالنسبة للزوجة. إنها بحاجة أن تشعر بدفء وحنان الرجل وأن تشعر كل يوم أنه يزداد رومانسية وشوقا لزوجته. لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة التي تجعل الزوجة تشعر أنها لا زالت تحتل مكانة عالية في حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل، أو أن يملأ المكان بالشموع لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من الخارج، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة تضفي النشاط والرومانسية على الحياة.

ممارسة الجنس في نفس المكان: أن الزوجة قد تشعر بالملل إذا ما كانت الممارسة الجنسية بينها وبين الزوج تحدث في نفس المكان لفترة طويلة جدا، والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف في المنزل متعددة والخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر في نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة في الدهان قد تساعد على كسر الروتين والملل.

كثرة الكلام أو عدم الكلام: أن المرأة تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس

الكلام أثناء ممارسة الجنس حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريط ممجوج يعاد كل مرة أثناء العملية الجنسية. لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لآخر لكسر الملل والروتين.

المشكلة الأخرى في هذا السياق هي أن الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثناء ممارسة الجنس، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارسة الجنس مع الزوج أو قد يؤدي إلى فقدان الشهوة الجنسية عند المرأة.

عدم الرغبة في كسر الروتين: قد تفقد الزوجة الرغبة في ممارسة الجنس مع الزوج إذا توقف الرجل عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية. فالزوجات يشعرن بالضيق في حالة قيام الأزواج بممارسة الجنس بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج. لذلك يجب التجديد دائما في الحياة الجنسية بين الزوجين.

وأيضًا يجب أن تأخذ فى الاعتبار أنه لا ينبغى أن تعانى المرأة من الآلام أثناء الاتصال الجنسى فهى على العكس عملية ممتعة وإذا أحست المرأة بالألم على الطرف الآخر التوقف على الفور لأن الألم يعنى شيئًا غير صحيح يحدث أثناء العملية الجنسية ودائماً ما يحدث الألم من الطريقة التى يتصل بها الزوج بزوجته جنسيًا مثل السرعة أو من الوضع نفسه ، فلا تترددى من أن تسألى الطرف الآخر بالإبطاء واختيار الوضع الذى يريحك

ومن الأسباب الأخرى الأكثر شيوعًا فى حدوث الألم خلال الاتصال الجنسى عدم وجود أو نقص فى الإفرازات لأن المهبل عادة لا يفرز كميات كبيرة منها تلقائيًا وتوجد هناك بعض المزلقات التى تحل هذه المشكلة

سبب آخر وهو فشل المهبل والرحم فى الاستجابة للإثارة الجنسية من الممكن أن يؤدى إلى الشعور بعدم الراحة

وقد يكون المهبل غير مستجيب للاتصال الجنسى أو قد لا يرتفع الرحم ومن ثَّم يتصل القضيب ويدخل فى عنق الرحم أثناء الاتصال الجنسى وقد تكون العضلات القريبة من الفتحة المهبلية هى السبب فى الشعور بعدم الارتياح أثناء الاتصال الجنسى وقد تحدث العديد من المشاكل اعتمادًا على حالة هذه العضلات تشنج المهبل المؤلم (Vaginismus) هى الحالة التى تكون فيها عضلات المهبل قوية ومشدودة لا ترتخى مما تجعل الاتصال الجنسى مؤلمًا بل ومستحيل فى بعض الحالات ويمكن للمرأة اختبار

حالة تشنج المهبل بنفسها لاكتشافها من عدمها ، وذلك عن طريق الأصابع والإحساس بجدار المهبل وهل عضلاته مشدودة أكثر من الطبيعى فسيكون التشخيص المبدئى لها بتشنج المهبل المؤلم ، وهى حالة غير دائمة؛ لأنه غالبًا ما يتسبب فى هذه الحالة العصبية والقلق

العلاج يكون فى الملاطفة والمداعبة التى تسبق الجماع وتعمل على استرخاء المرأة وإثارتها جنسيًا وبالتالى المزيد من الإفرازات الطبيعية التى تسهل من عملية الاتصال الجنسى ولا تجعله مؤلمًا ومعظم السيدات لا تكون حالة تشنج المهبل عندهم مرضية ولا تحتاج إلى علاج وإنما إلى استرخاء والقليل منهن تحتاج إلى اللجوء للمشورة الطبية التهابات المهبل قد تكون من الأسباب الأخرى لحدوث الآلام أثناء الاتصال الجنسى فالعدوى التى تصيب منطقة المهبل نتيجة لهربس أو غيره تجعل العلاقة الجنسية أو الجماع غير مريح كما أن استخدام بعض الكريمات قد تسبب تهيج للجلد والأعضاء التناسلية مما يجعل الاتصالالجنسى غير مريح، لذا ينبغى فحص منطقة المهبل وأية منتجات تستخدم عما إذا كانت تسبب هذه المشكلة وقد يكون البرود الجنسى أو الصعوبة فى الاتصال الجنسى سببه الاستحداث فى ممارسة الجنس، فممارسة الاتصال الجنسى فى البداية يكون مؤلمًا؛ لأن المرأة لم تكن معتادة عليه من قبل وفض غشاء البكارة وهو نسيج حساس يسبب شعور بعدم الارتياح فى بداية الزواج والنصيحة الأساسية يقع فيها العبء الأكبر على الرجل وذلك بممارسة الجنس ببطء حتى تعتاد المرأة عليه ويخف ألم فض غشاء البكارة



الفصل السادس

للنساء فقط

سيدتى العزيزة أنت بسمة البيت ونسمته لزوجك وأنت مفتاح السعادة له فإذا أسعدتيه سعدتى وإذا نغصتى عيشه شقي لذا فأني أخصص هذا الفصل لك وحدك وأقدم لك نصائحى ومحاذيرى كى تستمتعى بكل لحظة تعيشينها فى كنف أغلى الناس لديك وهو زوجك.

و إليك ٥ طرق كى تصلى إلى قلب زوجك بسهولة ويسر وهى:

اولا : النظر:

النظر هو أهم الطرق التي تصل للقلب فعن طريقها يبدأ نفس الرجل بالانجذاب نحو المرأة أو أن ينفر عنها. لذلك تجد أن من وصايا نساء العرب سابقًا هي (الأنتباه لمواقع نظر الرجل وألا تقع عيناه على شيء قبيح).

فالزوجه الذكيه هي التي تحسن استخدام اسلحتها الأنثوية وتبسطها فتصلح هندامها ببراعة وفن وتختار الألوان الجذابة وتصفف شعرها وتعتني بنفسها وبأسلوب يعجب الزوج ويجذبه دائمًا إليها كما عليها الاهتمام بالجو المحيط بها خاصة البيت.

ثانيًا : أذناه:

أي السمع فصوت المرأة وروعة إيقاعه وقدرتها على الحديث من أهم العوامل التي تؤثر بشكل كبير في مشاعر الرجل فالمرأة التي تنتقي كلماتها وتعرف متى تتكلم ومتى تصمت وتعلم مواطن الضحك والتهكم وغيرها من الأصوات هي المرأة التي تملك ثاني العوامل اهمية في جذب اهتمام الرجل وتوثيق علاقات الألفة والمودة والتجاوب.

ثالثًا : أنفه:

أي الشم ويلعب دورًا مهم أكثر مما يتصور البعض فالرائحة الطيبة تقوي الجاذبيه

وعكسها يعدمها. وقد دلَّ أحد الأبحاث العلمية أن الشم ذو اثر محوري في علاقة الرجل بالمرأة.

وأكثر الروائح التي تعجب الرجل هي الرائحة الطبيعية التي تفرزها الغدد الجلدية للمرأة وتلك الرائحة كانت تجذب الرجال وتأسرهم منذ العصور السحيقة وحتى اليوم.

رابعًا: يداه:

أي اللمس حيث يحدث الانجذاب ونوعية ملابس المرأة التي تتصف بالنعومه هي ما يؤثر في قلب الرجل.

خامسًا: فمه:

يجب على المرأة الأهتمام باسنانها ونظافة فمها وهذا الكلام ينطبق على الزوج أيضًا. فمن الفم يخرج الكلام اللطيف وترتسم عليه البسمه ومن المعروف أيضًا أن الرجل وهو ما زال شابا عازبا يكون مثل الطير الطليق يحلق بحرية لا يحبسه شئ ولا يلتزم بشئ وهذا ما جعل الرجال لا يحبون الالتزام وإليك ١٠ نصائح لتجعليه يلتزم لك ولنرجع إلى الموضوع من بدايته

لماذا لا يحب الرجال الالتزام

هل أنتِ في علاقة مع شخص، يقول بأنه يهتم بك، وبأنه يحبك ولكنه لم يطرح السؤال الأكثر أهمية في علاقتكما بعد؟ للأسف لست وحدك، فالعديد من الرجال حول العالم يتجنبون هذا السؤال، إما بداعى الخوف من الارتباط والمسئولية، أو بداعى الحفاظ على حريتهم. وعلى العموم لأي سبب كان، اليوم سنخرجك من دائرة الانتظار، ونعطيك عشر نصائح تقوده إلى الالتزام بعلاقتكما أكثر. منا النصائح ومنك التطبيق:

١- امنحيه مساحة من الحوار، اتركيه يتكلم واستمعي له بانتباه بدون إعطائه نصيحة أو انتقاد.

يحتاج الرجل إلى الشعور بالأمان معك، وبأنه قادر على التحدث معك بدون أحكام مسبقة أو نصائح. على سبيل المثال إذا أخبرك بأنه مستاء من وضعه التعليمي، استمعي له وسانديه بحبك وأخبريه بأنك تحبينه بشهادته الحالية. يحتاج الرجل إلى التأكيد على الارتباط العاطفي، فهو يخشى ألا يكون كفءً لك، ولكن بدعمك العاطفي والمعنوي تزيلين مخاوفه.

٢- **اجعليه يشعر بأنه الوحيد والمميز في حياتك.**

نصيحتنا لكل الفتيات التي يرغبن بالارتباط مع رجل ما، تجنبن هذه الاسئلة: "ما هو مرتبك؟ "" هل ذهبت إلى الجامعة؟ "" أين؟ "" هل تزوّجت من قبل "" كم دام زواجك؟ "" ماذا كان يعمل والداك؟ ". هذه الأسئلة قد تبدو هامة فيما بعد، ولكن في بداية العلاقة قد تركز على مدى رغبتك في الزواج من شخص ثري، ولكن انتبهي حتى لو كان الشخص غنيا، فقد لا تعجبه هذه الأسئلة؛ لأنها تفترض أنك طامعة في ماله أو مال عائلته. بدلا من ذلك، اسأليه عن الأمور التي يحب القيام بها، والأمور التي يكرهها. كوني المتفائلة والمبتسمة، والمريحة في كل شيء ولا تكوني منتقدة، وحاقدة، ومثيرة للقلق والتوتر.

٣- **حاولي أن تكوني على طبيعتك قدر الإمكان. ولا تخفي ذوقك أو الأشياء التي تحبّينها.**

مثلا إذا كنت تحبين موسيقى الراب، وقام الشريك بانتقادها على أنها موسيقى تافهة، لا تغضبي وتثوري، فأنت لست محامية عن موسيقى الراب ولستما في جلسة حكم حاسمة، استمعي لوجهة نظره، وحاولي معرفة نوع الموسيقى التي يفضلها هو، وهذا ينطبق على كل شيء من برامج، وسيارات، وحتى أشخاص.

٤- **أعطيه الإحساس بإنّه لن يخسر حريته - على الأقل لدرجة معقولة.**

بينما تفكر النساء في الدخول في علاقة جديدة والانصهار بها، يفكر الرجل في الاحتفاظ بحريته بعيدا عن هذه العلاقة. فبينما تبحث المرأة عن الرجل والبيت والعائلة، والمشاركة، يبحث الرجل عن المرأة (شريكته) فقط. لذا يجب أن تحاولي أن تدخليه في الصورة الكبيرة، وتدريجيا سيشعر بالألفة والأمان ضمن هذه الصورة الكبيرة، لأنك معه، تساندينه، وتقدمين له الدعم. ولا تحاولي أبدا السيطرة على حياته، اتركيه يقوم بالأشياء التي يحبها ضمن أوقات فراغه، خصصا وقتا لكما ووقتا للعائلة.

٥- **لا تتركيه يقوم بالكثير لك أو يصرف كثيرا، (حتى إذا تطوّع).**

إذا تغيرت الأحوال المادية له، فسوف يستيقظ ذات صباح، ويسأل نفسه، ما الذي ورطت نفسي به؟ وسوف يحاول الهروب والتهرب منك بأي طريقة، وهذا ما لا تريدينه إذا كنتِ حقا ترغبين بالارتباط بهذا الرجل. ونصيحتنا لك بأن تسمحي له بأن يقدم لك شيئا، ولكن ليس كل شيء. فعندها ستصبحين عبئا عليه. ولا تشعريه بأنه مسئول

عنك وعن مصاريفك، وبأنه ملزم بالإنفاق عليك. لأن أول سبب سيقوله لدى خروجه، "لن أستطيع أن ألبي طلباتك!" وهذا لا ينطبق على الرجال الموظفين بل على الرجال الأثرياء أيضا، فلا أحد يحب أن يشعر بالاستغلال.

٦- لا تثيري غيرته لإبداء الاهتمام بك.

حسنا، قد لا اتفق تماما مع هذه النصيحة، فالقليل من الغيرة قد تثير بعض الرجال، ودعينا لا ننسى أن إثارة الغيرة فن تحترفه معظم الفتيات بالفطرة. ولكن لا تثير غيرته إلى حد الجنون، فالرجل لا يحب اللعب والتلاعب بالمشاعر. لذا إذا كنت ستستعملين هذه الطريقة فتأكدي أن تنهي الموقف في لحظته أو استعدي لمواجهة المشاكل.

٧- التزمي بحبك وعاطفتك تجاهه.

تعتقد بعض الفتيات أن الرجال سيغضبون إذا طلبن منهم الزواج، ولكن هذه الحال بالنسبة للرجال أيضا، فكلاهما يريد الأخر ولكنه لا يريد سماع كلمة "لا". لذا إذا كنت متأكدة من مشاعرك تجاهه، لا تخونيه، والتزمي بحبك وعاطفتك تجاهه، هذا سيعزز ثقته بك، ويزيد من إصراره على الارتباط بك.

٨- ساعديه على قبول حقيقة بأنّه يحتاج لك ويحبّك.

لأسباب تتعلق بالرجولة، يشعر الرجال بالخوف من الاعتراف بأنهم يحتاجون لك. ولكن هذا ليس خطأ الرجل. فالرجل منذ الولادة يحرمون من فرصة التعبير عن مشاعرهم، فهم رجال والرجال لا يظهرون مشاعرهم أبدا خصوصا مشاعر الحب. ولكن إذا قدمت له كل الدعم والمساعدة التي يحتاجها في حياته، وتركتيه يشعر بالأمان في وجودك فسوف يعرف على الأكيد أنك جزء مهم من حياته.

٩- بعد بضعة شهور من التعارف، أصرّي على التعرف على عائلته وأصدقائه وأي شخص آخر مهم في حياته.

هذه الخطوة ضرورية جدا لتحقيق الالتزام، فالرجل الذي يرفض أن يقدمك لعائلته وأصدقائه، رجل غير جدي في العلاقة. بينما الذي يرحب بالفكرة، فهو مستعد للارتباط؛ لأنك بالنسبة له شخص مهم.

١٠- احذري من أن تعطيه أكثر من اللازم.

حتى لو أصر على ممارسة الجنس كنوع من التأكيد على التزامه في العلاقة، لا

تتصاعي إلى طلباته، ما لم يثبت حبه لك والتزامه بطريقة شرعية أمام أهلك وأهله فأنت في دائرة الخطر. فمهما كان مدى حبك له وثقتك به لن يغفر لك لاحقا هذه الهفوة. كوني الشخص المناسب والجدير بالزواج، ولا تكوني مجرد علاقة عابرة.

و الأن وقد جعلتيه يلتزم لك فلنرى أيضًا ما يريده هو ومن هى فتاة أحلامه ومن هى الزوجة المثالية فى عيون الرجل.

الزوجة المثالية في عيون الرجال

تعتبر المرأة الصالحة القطب الثاني الذي يبحث عنه الرجل في كل زمان ومكان دون هوادة بهدف الاستقرار ومواجهة متاعب الحياة، فالمرأة العاقلة والمتعلمة يمكنها أن تخلق جوًا من السعادة والرضا لزوجها وأولادها إضافة لسلوكها الأنثوي المليء بالرقة والدلال، أما المرأة غير المتفهمة فهي قادرة على تحويل حلو الحياة إلى مرارة ومرارة الحياة إلى علقم.

الصفات التي يتمنى الرجل أن تتحلى بها شريكة حياته؛ لتخلق في البيت مناخًا مفعمًا بالسعادة

الاحترام هو الأساس

تحترم المرأة رغبات زوجها وإلا تحولت الحياة الزوجية إلى جحيم والمرأة التي لا تحترم أفكار ورغبات زوجها لابد من استبعادها عن المنزل (طلاقها) لأن الاحترام هو أساس الحياة السعيدة، ويؤكد السيد نياز على ضرورة أن تحسن المرأة فن الإصغاء إلى زوجها وتشعره بأنها مهتمة به كي يجلو ما بداخله من هموم وإلا لجأ لغيرها ليشكو همومه ولذلك أنا أرى أن المرأة المناسبة لتكون شريكة حياتي هي المرأة المتفهمة القنوعة التي تقبل بالواقع أما المرأة الغيورة فهي لا تناسبني.

اللباقة والشكل الخارجي

المرأة الذكية التي تتمتع باللباقة وسرعة البديهة وحسن التصرف وخاصة عندما تعترضها مشكلة ما وتحولها إلى صالحها.

وإضافة للذكاء واللباقة أتمنى أن تكون جميلة الشكل الخارجي، صحيح أن المضمون هو الأساس، ولكن الشكل الخارجي له تأثير كبير على الحياة الزوجية، فالمرأة الجميلة قادرة على النفاذ إلى أعماق الرجل وتغيير الكثير من طباعه ولتحقيق

ذلك لا بد أن تكون ودودة في محادثتها مجددة في مواضيعها، فمن شأن ذلك أن يشد انتباه الرجل ويجعله يعيش بتجدد مستمر مما يولد البهجة والسعادة.

الإخلاص قبل كل شيء

إن الجمال الخارجي للمرأة ليس مهما بقدر جمالها الداخلي، فجمال المنظر لا يعدو أساسًا لجعل الحياة الزوجية مشرقة، لأن الجمال يزول مع الأيام والذي يبقى هو حسن التعامل، ولا بد أن تكون المرأة مخلصة تشارك زوجها حياته بحلوها ومرها برضى وقناعة وتقاسمه همومه دون تذمر أو اعتراض، وبذلك يتحقق الانسجام بين الطرفين. ويضيف جمال " تستطيع المرأة من خلال صفاتها الحميدة من المحافظة على بيتها عامرًا وتنشئ أطفالها في ظروف نفسية جيدة وبذلك تكون أكثر جاذبية في عيون زوجها والمحيطين بها".

متطلبات خاصة

إن الرجل في مجتمعنا الشرقي له متطلبات وخاصة بعد احتكاكه بالعالم الخارجي من خلال الفضائيات حيث أصبح يرى المرأة في صور متعددة وأصبح يخشى الخيانة والتلون بعدة وجوه والتلاعب على الحبال... لذلك فهو يوجب أن تكون المرأة التي ستشاركه حياته مخلصة ومحبة وبسيطة، وذكية ولكن دون التخابث على زوجها أو الآخرين، وعلى المرأة أن تعمل جاهدة لجذب زوجها إليها وذلك عن خلال أناقتها وأنوثتها وسلوكها ولا تغرق نفسها في أعمال المنزل والطبخ، كما أنه لا ينبغي أن تهتم بأولادها على حساب اهتمامها بزوجها؛ لأن ذلك يدفع الرجل للبحث عن حنان في مكان آخر.

القناعة

إن المرأة في أول حياتها الزوجية تعمل جاهدة لإرضاء زوجها وتحقيق كل ما يريد، ولكن بعد فترة من الزمن يبدأ سيل طلباتها الذي لا ينتهي، وإذا كان وضع الزوج يسمح له بتلبية هذه الرغبات فليس هناك مشكلة، أما إذا كان من ذوي الدخل المحدود فعلى المرأة ألا تتذمر حتى لا ينحرف الزوج ويعمل على تحقيق رغبات زوجته بطرق ملتوية.

وبرأيّ المتواضع يضيف صحناوي يجب على المرأة أن تكون عونًا لزوجها، وألا ترهقه بمطالبها أو نزواتها؛ لأن ذلك سيؤدي إلى المشاحنات وتدمير الحياة الزوجية

وخراب البيت!!

والأن عزيزتى وقد وصلتى إلى قلبه وجعلتيه يلتزم لكِ ورأى أنك فتاة أحلامه والزوجة المثالية له وكلل حبكم بالزواج إليكِ نصيحتى بعد الزواج وهى عبارة عن قصة صغير بها عبرة لكل زوجة فهيا سيداتى وأنساتى لنستمع لها:

حدثتني أمي عن جدي رحمة الله أنه كان ينصح بناته بالقصة الآتية جاءت امرأة في إحدى القرى لأحد العلماء وهي تظنه ساحرا وطلبت منه أن يعمل لها عملا سحريا بحيث يحبها زوجها حبا لا يرى معه أحد من نساء العالم ولأنه عالم ومربٍ قال لها إنك تطلبين شيئا ليس بسهل لقد طلبت شيئا عظيما فهل أنت مستعدة لتحمل التكاليف ؟ قالت: نعم قال لها: إن الأمر لا يتم إلا إذا أحضرت شعرة من رقبة الأسد.

قالت: الأسد ؟ قال: نعم. قالت: كيف أستطيع ذلك والأسد حيوان مفترس ولا أضمن أن يقتلني أليس هناك طريقة أسهل وأكثر أمنا ؟ قال لها: لا يمكن أن يتم لك ما تريدين من محبة الزوج إلا بهذا وإذا فكرت ستجدين الطريقة المناسبة لتحقيق الهدف....

ذهبت المرأة وهي تضرب أخماس بأسداس تفكر في كيفية الحصول على الشعرة المطلوبة فاستشارت من تثق بحكمته فقيل لها إن الأسد لا يفترس إلا إذا جاع وعليها أن تشبعه حتى تأمن شره. أخذت بالنصيحة وذهبت إلى الغابة القريبة منهم وبدأت ترمي للأسد قطع اللحم وتبتعد واستمرت في إلقاء اللحم إلى أن ألفت الأسد وألفها مع الزمن.

وفي كل مرة كانت تقترب منه قليلا إلى أن جاء اليوم الذي تمدد الأسد بجانبها وهو لا يشك في محبتها له فوضعت يدها على رأسه وأخذت تمسح بها على شعره ورقبته بكل حنان وبينما الأسد في هذا الاستمتاع والاسترخاء لم يكن من الصعب أن تأخذ المرأة الشعرة بكل هدوء. وما أن أحست بتمكلها للشعرة حتى أسرعت للعالم الذي تظنه ساحرا لتعطيه إياها والفرحة تملأ نفسها بأنها الملاك الذي سيتربع على قلب زوجها وإلى الأبد.

فلما رأى العالم الشعرة سألها: ماذا فعلت حتى استطعت أن تحصلي على هذه الشعرة؟ فشرحت له خطة ترويض الأسد، والتي تلخصت في معرفة المدخل لقلب الأسد أولا وهو البطن ثم الاستمرار والصبر على ذلك إلى أن يحين وقت قطف الثمرة.

حينها قال لها العالم: يا أمة الله... زوجك ليس أكثر شراسة من الأسد.. افعلي مع زوجك مثلما فعلت مع الأسد تملكيه. تعرفي على المدخل لقلبه وأشبعي جوعته تأسريه وضعي الخطة لذلك واصبري.

و الرجل دائما يفضل أن تكون المرأة جميلة على أن تكون ذكية، لأن الرجال يرون أفضل مما يفكرون !!!

لعله لم توجد بعد امرأة لامبالية تجاه مظهرها ذلك جزء لا يتجزأ من الطبيعة النسائية، يطلق على ذلك تسميات مختلفة: جمال، أن تحظى بالإعجاب، جاذبية، جاذبية جنسية، إثارة اهتمام، لفت نظر، مظهر لائق وما شابه.

النظرة إلى جمال المرأة تتغير، تتكيف حسب الزمن والثقافة، لكن القاعدة العامة لا تتغير: المهم الهيئة الفتية النضرة والنسبة بين الصدر - الخصر - الاوراك. وربما كانت هذه القاعدة نابعة من لاوعي الرجال الذين يسعون إلى ايجاد شريكة حياة تقدر على احسن ما يمكن 'أصلهم' وتعتني بأطفالهم. النهدان رمز القدرة على الارضاع، الخصر هو رمز الحمل، الاوراك المكان الذي يؤشر إلى ولادة سهلة.

يلعب الصدر في مسألة الجاذبية دورا اساسيا، ادرك ذلك صناع المشدات والكورسيه، والصدرية، ويؤكد ذلك انتشار الجراحات التجميلية وعمليات التصحيح، طبعا، النهدان ليسا كل شيء المثال الابرز تويغي (٧٩- ٦١- ٨٤) التي كانت اشهر جميلات الستينات.

مقياس نسبة الخصر إلى الورك WHR (Waist- Hip Ratio Wdex) اصبح معتمدا عالميا.

في ميداني الأزياء والجمال، إذا ارتفع المقياس تتدنى الجاذبية، عند النساء الشابات يتحرك حول ٠.٧٥ وبمرور العمر يرتفع إلى ما فوق ٠,٥٨ عند مارلين مونرو اكثر نساء القرن العشرين جاذبية تتحرك بين ٠.٦٦- ٠.٧٠

صدر المرأة بالنسبة للرجل مصدر جاذبية وجمال وبالنسبة للمرأة من دونهما كابوس، التصورات تختلف وكذلك الاذواق، الناس يريدون ما ليس عندها وتبحث عنه، اما التصورات عن الحجم المثالي للنهد فهي العبارة الشهيرة 'ما تحتضنه اليد' لكن الايدي أيضًا مختلفة الحجم، وربما يفضل الرجال موسيقى الصدر على حجمه. على مدى القرون كان تناسق الوجه مثال الجمال الانثوي، يعني الوجه النموذجي،

العادي، المحبب إلى النفس، واعتادت عليه العين، اما وجوه العارضات فمن الصعب أن يتذكرها المرء فالوجه يشبه الآخر الوجه الجميل لا يكون حاد الملامح، بل يكون هادئا ومألوفا.

جبهة منبسطة ناعمة، عينان صافيتان، ذقن صغيرة، رقبة نحيفة، شفاه ممتلئة، شعر ناعم، واسنان سليمة بيضاء، هذه هي صفات الجمال الانثوي، الجاذبية ليست بالتأكيد مرادفة للجمال، فليس من الضروري أن الجميلة جذابة، ولا الجذابة جميلة. الجاذبية هي مضاعف الجمال، إنه شيء إضافي.

بعض المقاييس تتغير مع الزمن، بعض السمات الجسدية يمكن أن تعتبر في وقت ما من مقاييس الجمال، لكنها تتبدل في زمن آخر، وتكون عناصر سلبية على الجمال، فالسمنة كانت في القرون الماضية مقياسا لجمال المرأة، بينما الرشاقة تحتل اليوم قمة مقاييس الجمال الانثوية، وكان اليونانيون والرومان القدماء شديدي الإعجاب بمؤخرة المرأة، وهو ما جسدوه في التماثيل التي نحتوها.

وفي عصور لاحقة، صارت السمنة كلها رمزا للجمال: المؤخرة، والصدر المرتفع، والبطن المندلق، والاوراك الواسعة.

اما في عصر الثياب النسائية القصيرة، فإن مركز الجمال تحول إلى السيقان الطويلة الرشيقة، وعند بعض الثقافات، فإن الابط الانثوي يعتبر الاكثر جاذبية في المرأة، ومنها انتشرت القصات الحفر إلى مختلف أنحاء العالم.

ومهما يكن الأمر، فإن الرجال يعجبون بنساء مختلفات الوزن، لكن القاعدة الثابتة هي أن الخصر ينبغي أن يكون انحف من الاوراك، وهم غالبا ما يفضلون المرأة الاسمن مع خصر نحيف على زميلتها النحيفة دون خصر مميز، وعندما تتجمع دهون على الوركين اكثر مما في البطن، فهذه علامة على صحة المرأة وقدرتها على الانجاب، اما إذا كانت المرأة ناصحة البطن، فتثير انطباعا على أنها مريضة، وينحدر مستوى جاذبيتها.

بالنسبة لجاذبية المرأة تلعب مؤشرات الحالة الصحية دورا مهما أيضا، فالمرأة ذات الأسنان الصفراء التالفة، والشعر المدهن والجلد المترهل صعب جدا أن تجذب رجلا حتى في الليل الدامس.

يقال إن للشباب عطرا وشذا، يعود ذلك إلى أن الغدد الجلدية الشابة أكثر نشاطا،

بينما الجلد مع تقدم العمر بالانسألا يعود ناعما أملس، ولا يفرز ما يكفي من العناصر العطرية، إن المادة المنتجة في الاماكن الحساسة وتحت الإبط وفي قاعدة النهدين تزيد من الرغبة الجنسية لدى الرجال.

لا شك في أن بالإمكان تعزيز الجاذبية الأنثوية، ويمكن تكوينها أيضًا بطرق ساحرة متعددة.. الثياب، الثياب الداخلية، العطر، الأسلوب، السلوك الذي يرمز للدعوة، وألعاب كثيرة أخرى، فالأشخاص مختلفون في أذواقهم، وكل منهم يجذبه شيء مختلف. اما الأساسي فثابت في اللاوعي: الجاذبية الجنسية لدى المرأة تعتمد أساسا على الجمال والعمر، طبعا هناك دور للثقافة والذكاء واتقاد الفكر، لكن هذه السمات يمكن أن تعزز العنصرين الرئيسيين لكنها لا تعوضهما أبدا. هل لجمال المرأة وجاذبيتها علاقة بالجنس والرغبة والشهوة واللذة؟ لا توجد أي قاعدة تؤكد هذه العلاقة، اذ يمكن أن تكون المرأة الجميلة الجذابة لامبالية تجاه الجنس وربما قد يعتبرها زوجها باردة.

حتى أجمل الأشياء يمكن أن يصبح روتينيا. هذا ينطبق على الجمال البشري. وفي هذا يقول الروائي الفرنسي الكبير ميلان كونديرا 'من الصعب أن تجد الإثارة في امرأة واحدة إلى ما لا نهاية'. في علم الاحياء نظرية كوليد غيف عن التأثير. صحيح أنها تنطبق على بعض الأسماك والثدييات، لكن كثيرين في المجتمع البشري يؤيدونها، فهي تؤكد أن العرض المتكرر للرموز الجنسية يكون محبطا، وبالعكس فإن عرض أشياء جديدة يكون محفزا. ونعرف أيضًا نظرية ويستر مارك، الذي يؤكد عدم الاهتمام الجنسي المتبادل لدى الاشخاص الذين عاشوا معا في الطفولة المبكرة، خصوصا حتى الثلاثين شهرا. وبهذا تفسر آلية ما يسمى عدم التماس الجنسي بين أفراد العائلة الذين ينمون معا. ما يمكن أن يكون جذابا لشخص، ليس بالضرورة أن يكون كذلك بالنسبة لآخر، فكل شخص يمكن أن يعجب بشيء مختلف والجاذبية هي مسألة إحساس وملاحظة، لذا، فإن المثل الذي ينطبق في هذا المجال هو: يفضل أن تكون المرأة جميلة على أن تكون ذكية؛ لأن الرجال يرون أفضل مما يفكرون.

لتكوني مثيرة له !!

١- لا توضحي مفاتن جسمك كثيرًا امامه حتى لا يملك ويتعود عليك وحاولي أن تكثري من لبس الساتر مثل القمصان

٢ - لا تكثري من لبس البنطال امامه واجعلي لبسه في كل اسبوع مره أو مرتان ونوعي في لبسه البسي الجنز ومره الحرير وهكذا نوعي مع تغير حركات الشعر......

٣ - حددي مره في الاسبوع للبس المثير وإذا كان شخصيه ملوله فكل اسبوعين ولا تظهري جسمك كما هو بل كل أسبوع غيري مره اضيفي اللمعه في انحاء جسمك ومره البسي القميص الطويل المفتح من الجانبان....... ومره ضعي نقوش حناء ومره البسي الزي التنكري مثل كأن تصبحي هنديه ومره مثل الطفله ومره بزي اجدادك ولكن حاولي أن تبرزي مناطق الجمال فيك وتركزي عليها حاولي أن تضعي المكياج الراقي الناعم في هذه الأيام ولا تهملي العطور المثيره

٤ - دائمًا كوني مرتبه نظيفه ولا تضعي العطر بأستمرار واكتفي بمزيل العرق وتفريش اسنانك لـ ماذا؟ حتى إذا وضعتي العطر فيما بعد يفز قلبه ويرقص فرحًا......

٥ - كوني ناعمه أمامه لبقه هادئه.....

٦ - تظاهري بالحياء عند العلاقه الحميمه واتركي منك الأسلوب الخشن (لاحظي تظاهري)...

٧ - إذا تزينتي له حاولي ألا تلقي نفسك عليه بل تمنعي بدلع وتغنج فالممنوع مرغوب مثال (اغصبني وأعطيك) وتحركي في المنزل بكل رقه..... والاهم من ذلك إذا كان زعلان عليك ولا انت في قلبك عليه شيء ازيلي كل هذه العوائق وتصافوا ولا تجعلي زعلك يدوم أكثر من يوم.(اجعليها قاعده وعوديه عليها؛ لأنه إذا افتقدك كثيرًا يتعود على ذلك).

٨ - تأكدي كثرة التزين للزوج يجعله يحفظك ومن ثم يملك حاولي التجديد والبعد عن الرتابه.

٩ - عيناك ركزي اهتمامك بها حتى ولو كانت صغيره جربي جميع انواع رسم

العيون واسأليه عما يعجبه واذا عرفتي طوري هذا الرسم واجعليه أكثر إتقانًا ومن ثم نعسي عيناك كأن بك نعاس وانظري له نظرة عميقه كلها حب اجعلي عيناك تتكلم بدلا عنك حاولي إتقان ذلك بينك وبين نفسك في المرآه ثم قومي بالتطبيق عليه وستعلمين مدى فعاليتها..

١٠ - لاتقولي ياحبيبي يا حياتي الا في مواقفها الخاصه بها فلقد سمعها منك كثيرًا بل قولي أنت رجل رائع فيك جميع المواصفات الرجوليه وامدحي ماترين فيه من صفات رائعه سيحبك حتما ويعشقك........ولا تمدحي شكله كثيرًا بل ركزي على السلوكيات والمواصفات الاخلاقيه.

كيف تجعلين زوجك مفتونا بك؟

هناك عدة وسائل تستطيع بها حواء اجتذاب آدم وإيقاد جذوة الحب واللهفة في نفسه. وما عليها إلا أن تجرب هذه الوسائل أو بعضها لتدرك الأثر الإيجابي على الفور.

١- الاهتمام بعنصر الإثارة

قال أحد الأزواج إنه لا يعرف مدى قدرة زوجته على ابتكار وسائل جديدة لإثارة اهتمامه. وكان آخر هذه الوسائل مشاهدته إياها بعد عودته من العمل مساء وهي تعد طعام العشاء مرتدية الكعب العالي والملابس المثيرة الممزوجه بروائح العطور الجذابة وقال أن توقع التجديد المستمر من زوجته يجعله دائما في حالة ترقب واهتمام. وهذا هو سر الجاذبية!

٢- وضع الزوج في حالة تخمين مستمرة عما ستفعله امرأته كثيرا ما تنتظر الزوج مفاجأة في البيت من جانب زوجته.

فقد ذكر أحد الأزواج انه عندما عاد إلى البيت من العمل وجد زوجته مرتدية ملابس الخروج ومعها تذكرتا سفر لها وله إلى احد الاماكن للسياحة. وأخذته معها دون سابق إنذار. وعلى الرغم من عصبيته فيما يتعلق بالعمل إلا أنه وجد نفسه ينعم بعطلة رومانسية ويسبح ويغوص ويتمتع بدفء الشمس ودفء العاطفة. إنه شيء رائع حقا عندما يشعر الزوج بأن زوجته تحب المرح واللعب وتتميز بخفة الدم والمفاجآت اللذيذة.

٣- الاستحمام سويا

يمكن أن تستحم الزوجة تحت الدش مع زوجها. ومثل هذا التصرف - إذا تم بطريقة عفوية - يخلق جوا من الإثارة والمرح. وفي هذه الحالة يشعر الزوج أن لديه زوجة جذابة مثيرة تشعره "بالاكتفاء الذاتي" وعدم الرغبة في النظر إلى امرأة أخرى!

٤- الرعاية والتدليل

قال أحد الأزواج أن زوجته تترك طفلتيها عند أسرتها وتتجه معه إلى أحد الفنادق القريبة حيث يوجد حمام سونا مياه معدنية وهناك يقضيان وقتا ممتعا وينعمان فيه بالراحة والاسترخاء. وبهذه الطريقة يشعر الزوج أن زوجته تحرص على راحته وتهتم لصحته وسعادته. وهذا يذكره بأيام اللقاءات الأولى الجميلة التي كان يشعر فيها بأنه أسعد مخلوق معها.

٥- حرارة اللقاء

من أكثر الأشياء المؤثرة في الزوج استقبال زوجته له بحرارة وعاطفة. فعندما يدخل من باب البيت تكون هي أول من يقابله، وتحتضنه بشوق ولهفة، والبسمة السعيدة مرتسمة على وجهها! تحياتي

كيف تثيرين زوجك

أقول إن من حق الرجل على زوجته (وهذا حق متبادل) أن ينظر اليها كأنثى وليست ست بيت فقط.. مهام المرأة في البيت أولا وقبل كل شي تبدأ بالزوج ثم تأتي باقي المسئوليات تباعا

قد تقول قائلة إنها لا تقصر في حقه فهي تطبخ له اطيب الاكلات وتغسل ملابسه بأجود المساحيق وتجعل البيت يلمع ويبرق وغيره وغيره..

وردي هو أنه لم يأت بك إلى بيته لتطبخي وتغسلي وتنظفي كان يقدر أن يأتي بخادمة وانتهى الامر.. عزيزتي الزوج بحاجة إلى أن ينظر إليك كأنثى ترغب به قبل أن يرغب بها هو فالرجل يحتاج إلى معرفة أن شريكته تحبه وترغب في ممارسة الجنس معه في أي لحظة أي ألا تكون الرغبة من طرف واحد فقط..

ومن حقك أن تطلبي منه ذلك إن لم يرغب طبعا إذا لم يكن هناك من مبرر لعدم

رغبته تلك كمرض أو إرهاق شديد لا يحتمله. من الأساليب السهلة لاغراء الزوج للحضور إلى الفراش والممارسة:

١- **العين:**

عين الرجل تنظر إلى اماكن في المرأة لا تتوقعها لذا يجب عليها أن تلبس له اجمل الثياب وليس شرطا هنا أن تكون ثياب شبه عارية فالرجل بطبعه يمل من كل شيء عند التكرار ولكن يوم بيوم فيوم تلبسين له ثيابا تكشف اكثر مما تستر كأنك بنت ليل تبحث عن عشيق يطفئ نارها كالثياب الضيقة أو القصيرة جدا أو التي تكون عبارة عن خيوط تكشف ولا تغطي..ويوم تلبسين له ثوبا مستورا كأنك ذاهبة إلى مسجد ويوم تلبسين له ثوبا يسترك من رأسك لقدميك ولا يظهر منك شيء ليس هذا فقط بل يمكنك أن تعملي خيالك فتبتكرين له من الازياء ما لا يخطر على باله كأن تأتي بفستان عادي ورخيص وتضيفي عليه لمساتك الخاصة فتجعلينه عندما يراكِ وهو نائم يستيقظ ولا يستطيع النوم مرة ثانية وهكذا..

أيضًا من المسائل التي تثير الرجل التغيير والتنويع في المظهر مثل تغيير تسريحة شعرك يوم قصير ويوم طويل يوم كاريه ويوم سياح نياح وايضا طريقة مكياجك يوم خفيف ويوم ثقيل حبتين ويوم الوان فاقعة ويوم الوان هادئة أيضًا مسألة وجود شعر العانة معظم الرجال يحبون التغيير في كل شي فمرة لا تزيلي شعر العانة بأكمله ودعيه مهملا ثم بعد فترة فاجئيه بنعومة منطقة العانة كالحرير ثم اجعلي الشعر خفيفا وعلى اشكال مختلفة مثل السهم أو منطقة صغيرة فوق منطقة البظر مباشرة وهكذا. أيضًا هناك خطواتك وطريقة مشيك أمامه عليك أن تظهري له ما تقدرين عليه من دلال.

٢- **الانف:**

الرجل لا يحب النوع الواحد من العطور لذا عليك التنويع في رائحتك وكل مرة تضعين عطرا لا تكرريه في اليوم الثاني مرة عطرا ومرة بخورا وهكذا حتى أن الرجل احيانا قد يحب أن يشم رائحة شريكته على طبيعتها بدون أي عطور اخرى وقد يعتبر رائحتها أفضل من أي عطر من اغلى العطور.

٣- **الاذن:**

الصوت المغناج يثير خيال الرجل إذا سمعه من وراء جدر فكيف إذا كان أمامه.. فالرجل يحب سماع صوت شريكته؛ لذا عليك إخفاض صوتك والحديث معه بدلال

وصوت يكاد يذوب من الرقة والهمس أكثر إثارة.. لا تخجلي أن تطلبي منه الجنس فقد يكون غير مهتم ولا يرغب فيه وعندما تطلبين منه تلميحا أو صراحة سيتغير الحال ويصبح راغبا أكثر منك فلا شي يثير الرجل مثل امرأة ترغب في الجنس معه.

ليذوب بين يديك

" ممارسات يوميه "

١- كوني دائما مستعده للجماع مع زوجك وبأي مكان وزمان.. واهتمي بنظافتك الداخليه والخارجيه... واحذري أن يطلب منك زوجك الجماع وتستأذنين منه لحظات للذهاب إلى دورة المياه وتنظيف نفسك...

٢ - اجعلي كل أرجاء المنزل غرفة نوم لكم.. ولا مانع من النوم في كل غرفه ليله أو ساعات من الليل وذلك للتجديد والنشاط.

٣- استمتعي برؤية زوجك وأشعريه أن وجوده يثيرك جنسيا وإن اقترب منك ارتجفي من شدة السعاده بقربه.

٤- جددي في شكلك ولبسك باستمرار ولا ترددي في تغيير ديكور المنزل متى ما رأيتِ زوجك متملل أو يشعر بالتعب والكآبه.

٥- إذا حضر زوجك من العمل استقبليه بحضن دافئ وعطر جذاب و" قبله " ساخنه تجعله يتمنى الجماع في تلك اللحظه وينسى هموم العمل...

٦ - لا ترددي في لمس ومداعبة " عضو " زوجك في لحظات متفرقه ومخاطبته بأنه شئ غالي وثمين وممكن وصفه بالحبيب الصغير.

٧- إذا أراد زوجك الخروج من المنزل رافقيه حتى باب المنزل ولا تدعيه يخرج الا بعد احتضانه وتقبيله ومداعبته في المكان الحساس بغنج ودلال ليكون مشتاق للعودة للمنزل.

٨ - في أوقات يكون زوجك خارج المنزل فاجئية برسالة على جواله وأكتبي (أنا الآن أستعد للقاء زوجي وحبيبي ما نصيحتكم لي في اللبس وكيف يريد أن يشاهدني حسب توقعاتكم الكريمه ".

٩ - ابعثي له في يوم آخر رسالة وأكتبي فيها " السرير يكاد يحترق من نار "........ "

- اكتبي اسمك أو إذا كنتي متعوده على الجرأة معه اكتبي اسم عضوك التناسلي.. وأكملي الرساله بكتابة " السرير يكاد يحترق من نار "...... " هل نجد لديكم ما يطفئ تلك النار ؟ ".

١٠- في اليوم الذي تبعثين له الرساله الاخيرة انتظري عودته وأنتِ في غرفة النوم مستلقيه على السرير ومستعده للجماع.. وأول مايدخل الغرفه افتحي رجليك وكوني في قمة الهيجان والشهوة واطلبي منه سرعة إطفاء النار مع الإشارة إلى عضوك التناسلي

١١ - إذا كنتم في اجتماع مع الاهل أو مناسبة اجتماعيه لا تغفلي عن النظر إليه والابتسام مع غمزة أو نظره تجعله يشعر بشوقك له... وإن لم يكن معك في نفس المكان (الرجال لوحدهم والنساء لوحدهم) ارسلي له مسج على جواله وأكتبي "رغم أن الناس حولي كثيرين إلا أني أشتاق لحضنك الآن وتقبيل شفتيك ".

١٢- لا تخجلي من وصفه بالحبيب والغالي أمام الجميع.. وفي حضوره كوني حريصه على مدحه والإشاده بحبه وحنانه أمام أهله وأهلك وأصدقائكم...

١٣- اطلبي منه في أحد الايام إذا كنتم لوحدكما في المنزل أن يبقى عاري تماما ويتحرك في المنزل وأنتِ احرصي على التغزل بجسمه وفحولته وإثارته لك.

١٤- على الأكل لا تهتمي بنفسك فقط.. بل اهتمي بزوجك وكوني حريصه على أن يأكل من كل الاصناف وان يتناول من يدك جزء من الطعام.

١٥- في السيارة داعبيه وأمسكي يده مع الضغط عليها بشوق.. وفي بعض الاوقات تحسسي " عضوه " وتلمسيه دون أن تشتتي تركيزه عن الطريق...

١٦- حاولي أن تحتضنيه من الخلف بشكل متكرر واضغطي بعضوك التناسلي على أردافه وحركيه ليشعر به ولتكن يديك حول بطنه وانزلي بها تدريجيا حتى تلامسي عضوه.. هذه الحركه عن تجربة شخصية تجعل الرجل في قمة النشوة والسعاده.

١٧- إذا احتضنك زوجك حاولي أن تستنشقي رائحته بعمق وادفني انفك في صدره ليشعر انك تستمتعين برائحته ولا تنسي بعد أخذ شهيق واستنشاق رائحته أن يصاحب الزفير آه ساخنه وثائرة..

ولكن يجب يا سيدتى أن تأخذى فى الاعتبار أن ليس الجنس وحده هو ما يثير

الرجل حيث يختلف الرجال.. ويختلف مايرضيهم.. باختلاف امزجتهم وثقافتهم وطبيعة حياتهم الاجتماعية.. لكنهم كما فطر الله يحب أن يرى كل نساء الدنيا في زوجته خصوصا أنَّ المحطات الفضائية وعالم الأنترنت قد فتح عيون أغلب الرجال إلى فنون وفنون في الجنس والنساء !! وهذا أضفى عبئًا نفسيًا على الزوجة العربية بالتحديد..

حيث لا يخفى أنها رغم كل الانفتاح والحرية التي تجاوزت تعاليم ديننا.. تبقى الشرقية منغمسة بحياء من نوع خاص. وهل يعني هذا ألا يوجد مخرج للزوجه فينا إلا أن تتقن فنون بنات الهوى؟ أم يجب علينا أن نشاهد مايشاهدونه رجالنا حتى نعرف مايعجبهم ؟.

أسئلة من هذا النوع تدور في عقل المرأة التي تريد أن ترضي وتثير زوجها.. ليبقى لها زوجًا راغبًا عاشقًا كما تشتهي كل أنثى. ومن هنا أحب أن أقول لا يكفي أن نلم بفنون الإغراء الجنسية فقط والملابس والعطور..

فهناك أيضًا أمور مهمه تثير إعجا ب الرجل في الأنثى وتكمل شعور الحب في نفسه غير أنها تتزين وتطبخ وتربي وتعلم وتتحلى بأخلاق كريمة.. ومن تجارب عايشتها وحكايات استثارت ملاحظاتي..

وجدت أن

١- كم يثير الرجل أن يجد زوجته تقرأ في السرير كتابًا

٢- كم يثير الرجل أن يجد في رأس زوجته همومًا أكبر من تسريحة شعرها ومشاكل البيت والأولاد... (رغم أهميتهما).

٣- كم يثير الرجل أن تكون زوجته ملمة بعلوم مثل علم الطب الطبيعي والأعشاب، والمساج، الإسعاف، وقليل من السياسة ، والوعي الاقتصادي.

٤- كم يثير الرجل أن تكون زوجته حريصة على ممارسة التمارين الرياضيه وحريصة على أن يمارسها هو معها.

٥- كم يثير الرجل أن يشعر أنه يتكلم مع إنسانه لها شخصيتها المستقلة الواعية لفن النقاش والحديث وتقبل الرأي الأخر.. وفنون الأصغاء والأتكيت على المائدة وعند زيارة الناس وما يناسب من شراء الهدايا في المناسبات الاجتماعية.

٦- كم يثير الرجل أن يجد زوجته لا تقبل بالتكلم عن أسرار الأخرين وحريصة في

انتقادها ومصداقيتها في نقل الأحداث وهدوء أعصابها عند الأزمات ولباقة ردها عند المواجهات.. وأن يشعر أنها حتى لو أخطأت لن تكذب لخوفها منه.

٧- كم يثير الرجل أن يرى زوجته حريصة على عبادتها حتى لو كان هو مقصرًا.. وحريصة على عفة عينيها حتى عن الأفلام الجنسية التي قد يحب أن يشاركها مشاهدتها

٨- وكم يثير الرجل أن يجد زوجته تهتم بتثقيف نفسها وحرصها على تعلم الجديد وصنع شيء لذاتها دون إهمالها لبيتها وله.. كتعلم تلاوة القرآن الكريم وحفظه، كتعلم استخدام الحاسوب وتوظيف برامجه في ما يهم دراسة الأولاد.. وما قد يكون مفاجأة رومانسية لزوجها في مناسبات خاصة تبتدعها هي.

٩- كم يثير الرجل أن تعرف زوجته كيف تختار الألوان وتنسق بينها وأن تجيد استخدام ادوات الرسم والكاريكاتير والزخرفة وابتكار ما يثير الشهية من تزيين المائدة وغرف البيت من صناعات يدوية هي ابتكرتها استغلت بها خامات متوفرة في البيت لا تكلف الكثير.

١٠- كم يثير الرجل أن يجد العون عند زوجته إن احتاج إلى طباعة أو نسخ أو كتابة أو صياغة لورقة ما أو تدقيق حساباته، وتذكيره بمواعيده أو حسن تصرف تشير به هي عليه وبحث انتقاء الألفاظ مع مرؤسيه أو رؤسائه (دون التدخل في خصوصياته أو فرض النصيحة) وهذه جوانب تثير الرجل إلى جانب ما تفضل به الكثير من كتاب المقالات والمواضيع في موقع عالم الحياة الزوجية.

و يجب أن تعلمى أيضًا أنه ليس من المهم متعته هو وحده بل متعتك أنت أيضًا هامة جددا فإن لم تستمتعى لن تمتعيه (فاقد الشئ لا يعطيه) كما أن متعتك لها فوائد عديدة حيث أن متعة النساء الجنسية تطيل اعمارهن والجنس ليس فقط لتحقيق الرشاقة بل أيضًا علاج للسرطان بحسب الحمية الجديدة فإن ممارسة الجنس بحيوية تحرق ٩٠ سعر حراري في الساعة بالنسبة للنساء. ومع إضافة المركب الغذائي الخاص بالحمية والذي يحتوي على الفيتامين ومانعات التأكسد، والمعادن بالإضافة إلى مركبات غذائية أخرى، كل هذا النظام المتكامل يؤدي إلى انخفاض في الوزن. يضيف ديفيد فيشر الناطق باسم الشركة المصنعة للحمية بان الشركة أرادت من وراء ربط الجنس بالحمية، أن توفر الحافز لكي يقبل الناس على الحصول على أجساد

رشيقة. حيث أن عملية فقدان الوزن بهذه الطريقة تكون ممتعة ومفيدة بنفس الوقت.

إضافة إلى ذلك فإن مركبات المواد الغذائية الموجودة في الحمية تحتوي على مواد مثيرة جنسيا بحيث تزيد من الرغبة الجنسية. ويضيف المصنعين أن هذه النتائج تكون أفضل أيضًا بالنسبة للرجال حيث أن الرجل بفقد ١٢٠ سعر حراري في كل ساعة يمارس فيها الجنس.

ومن جانب أخر فإن الجنس ليس فقط لتحقيق الرشاقة بل أيضًا علاج للسرطان. فقد اكتشف الدكتور بانريجب من مستشفى مانسشتر الملكي في إنجلترا ارتباطا بين عدد مرات القذف وخطر الإصابة بسرطان البروستات.

وقام الباحث بتقسيم جماعة تتألف من ٤٢٣ رجلا تتراوح أعمارهم بين ٦٠ إلى ٨٠ عاما إلى مجموعتين: الأولى تضم ٢٧٤ رجلا مصابًا بسرطان البروستات ومجموعة ثانية تضم ١٤٩ رجلا سليما. وحين قام الرجال بتقدير عدد مرات القذف لديهم خلال السنوات الماضية حين كانوا نشطين من الناحية الجنسية تبين أن المصابين بسرطان البروستات كانوا أقل نشاطا من الناحية الجنسية مقارنة بنظرائهم الآخرين الذين كانوا لا يعانون من المرض.

ومن جانب آخر قالت دراسة حديثة ، حول تأثير الامتناع الجنسي على نشاط وحيوية السائل المنوي. إن عدم ممارسة الجنس و"ضبط النفس" غير مستحسن؛ لأنه يضعف الحيوانات المنوية. وتشير الدراسة التي عرضت أخيرا في مؤتمر أوروبي للإخصاب في مدريد ، إلى أن نوعية النطاف تنخفض عند الرجال الخاملين بعد يوم واحد أو يومين من الامتناع عن الجنس. وحسب نتائج الدراسة فان وضع النطاف بعد يومين من "الانحصار" في كيس الصفن يتغير من ناحية الفعالية ومن ناحية النوعية. وثبت أن هذين اليومين يؤديان إلى انخفاض حركة النطاف وزيادة عدد المشوه بينها.

حيث ستقلب هذه النتائج كامل طريقة فحص الرجال للكشف عن مدى خصوبتهم. وتنص تعليمات منظمة الصحة الدولية على ضرورة أن يحبس الرجل نطافه لفترة ٢ إلى ٧ أيام قبل أن يمنح عينة لفحصها من أجل تعيين درجة خصوبته.

وفي دراسة أجريت في السبعينات تبين أن تكرار الممارسة الجنسية لدى الرجال له صلة بانخفاض معدلات الوفاة. أما بالنسبة للنساء فان المتعة الجنسية تطيل أعمارهن

طرق تساعدكما على زيادة فرص الإنجاب

جهزا جسميكما:

عندما تقرّرين بأنك تريدين طفلا رضيعا، يجب أن يكون جسمك مستعدا:

* تناولي كبسولات حامض الفوليك، ٤٠٠ mcg في اليوم، وهو متوفر في بعض الأطعمة مثل رقائق الذرة.

* قللي من كمية الكافيين.

* إذا كنت قد توقفت للتو عن استعمال حبوب منع الحمل، من الأفضل أن تنتظري من ٢- ٣ شهور قبل حدوث الحمل.

* ينصح الرجل بأخذ ملاحق الخارصين (الزنك) لزيادة قوّة وعدد حيواناته المنوية

* يجب أن تزيدي أيضًا من كمية فيتامين دي أيضًا اشربي الحليب.

* قللا من تناول الكحول. حتى باينتان باليوم، يمكن أن تقلل من وزن الطفل عند الولادة.

* أوقفا التدخين. للعديد من الأسباب الصحية، والمتعلقة بالرجل والمرأة فأنتِ بحاجة للأكسجين وهو بحاجة إلى تقوية حيواناته المنوية!

* حافظ على درجة حرارة الحيوانات المنوية –لا ترتدي ثياب داخلية ضيقة أو جينز ضيق المبردة. ساعد الخصيات على البقاء باردة وتجنب الساونا والحمامات الساخنة.

مارس الجنس في الوقت المناسب:

لتتمتع بفرص أكثر للإنجاب يجب أن تزيدا من عدد مرات ممارسة الجنس، فالحيوان المنوي يجب أن يخصّب البويضة في وقت الإباضة – وهي عادة حوالي اليوم ١٤ من فترة الدورة الشهرية. الحيوانات المنوية ستعيش عادة لمدة ٣ أيام ولكنك تحتاج إلى حيوان نشيط دائما.

ما أفضل موقع؟

لا يهمّ حقا، باستثناء وضعية المرأة في الأعلى التي تقلل من فرص الحمل.
كونا صبورين:

يمكنكما أن تفعلا كلّ شيء لكن ليس بالضرورة في الشهر الأول. في الحقيقة

من المحتمل ألا تنجحا في الشهر الأول. كما أن النجاح متعلق بالعمر:

* النساء بعمر ٢٠- ٢٥ يملكن فرصة للحمل بنسبة ١ من ٤.

* النساء بعمر ٣٠- ٣٥ تقل الفرصة إلى ١ من ٧.

في المعدل يحتاج الزوجان في منتصف العشرينات إلى خمسة دورات شهرية قبل تحقيق الحمل، بينما يحتاج الأزواج في الثلاثينات إلى عشر دورات. ويمكن أن ينتظر زوجان من كل عشرة أزواج أكثر من سنة قبل أن ينجحوا في الإنجاب.

ماذا لو لم تنجح محاولات الإنجاب ؟

إذا كنتما تحاولان الإنجاب بدون فائدة قوما بالتالي:

* ضعا مخطط لدرجة الحرارة. بعد الإباضة، يرتفع درجة حرارة جسم المرأة بنسبة ٠,٢ درجة وتبقي درجة الحرارة هذه أعلى حتى فترتها القادمة. ولكن مع تسجيل درجة الحرارة حالما تستيقظين على المخطط، يمكنك أن تعرفي تماما متى موعد الإباضة. وعندها يجب الجماع مباشرة. أو ستفقدين الفرصة، لكن المخطط سيخبرك عن موعد الإباضة القادم في نفس الوقت كل شهر، وإذا كان الأمر كذلك، يمكنك أن تخططي للشهر التالي.

* حاولي خفض مستويات الإجهاد. فالإجهاد يمكن أن يؤثر على الشريك وقد يقلل من فرص الحمل. حاولى الحصول على إجازة لبضعة أيام قبل الإباضة. إذا لم ينجح أي شيء، يجب أن تستشيرا طبيبا مختصا بالعقم والإنجاب.

اسباب تجعل الزوج يهجر زوجته

من أسباب هجر الزوج لزوجته وفتوره تجاهها وميوله تجاه امرأة أخري، ترجع إلى طبيعة الرجل وجيناته الذكورية، أما باقي الأسباب فتشمل انشغال المرأة عن زوجها أو إهمالها لمظهرها أو سوء معاملتها لزوجها. هذا ما ذكرته دراسة حديثة أجرتها جوليان سميث بجامعة ميامي في أمريكا، لكن د. حسنين كشك - الخبير بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية - يختلف مع مضمون هذه الدراسة، حيث يقول إنه لا يوجد أحد بطبعه خائن أو يميل للفتور ولكن هناك عدة أسباب تتعلق بالزوجة مثل افتقاد الرجل تجاوب زوجته معه، خاصة فيما يتعلق بالعلاقة الحميمة أو فشل هذه العلاقة لعدم حب الزوجة لزوجها،

كما توجد كذلك عدة عوامل مرتبطة بمجتمعنا تشجع الزوج علي الابتعاد عن زوجته وهجرها وتتمثل في الثقافة التي نشأ فيها الرجل والمرأة مثل التجارب الأسرية والموروثات، بالإضافة إلى القوانين والدراما بجميع أشكالها والتي تساعد جميعها علي اختصار النظرة إلى حواء في جسدها فقط، وبإلغاء فكرة مساواتها بالرجل في كونها إنسانا له الحقوق والواجبات نفسها مما أدى إلى سهولة هجر الرجل لزوجته وفتوره تجاهها والتصرف كما يشاء دون توجيه أي لوم له بينما الشيء نفسه مرفوض تماما من قبل المرأة.

وأخيرا يؤكد الدكتور حسنين كشك أن المجتمع الذكوري الذي نعيش فيه وراء تجاوز بعض الرجال وإجحافهم لحقوق النساء وذلك بعيدا عن الجينات أو فكرة طبيعة الرجل التي أتت في الدراسة.

هل تشعرين بانك بعيدة عن زوجك واهتمامته؟

هل تشعرين بالقلق؛ لأنك لا تشاركين زوجك بعض اهتماماته الحياتية ولا تمارسين نفس هواياته؟ هل تختلف عاداتكما في مواعيد تناول الطعام وفي وقت الذهاب إلى النوم أو في طريقة التواصل مع الأقارب والأصدقاء؟ وهل تشعرين بالإحباط؛ لأنكما لا تشاهدان نفس برامج التلفزيون أو لا تستهويكما نفس الأغاني أو الأفلام أو النجوم؟ وبعبارة أخرى هل تشعرين وكأنكما مثل عازبين يعيشان تحت سقف الزوجية؟ وهل تخافين من تباعد المسافات بينكما، ومن انشغال أحدكما عن الآخر

تقارب.. وتباعد

قبل أن تجهدي نفسك في تعلم أصول لعبة كرة القدم والتفرج عليها على مضض وافتعال الحماس لهذا الفريق أو ذاك كي تشاركي زوجك هوايته، وقبل النوم على الأريكة بانتظار أن ينتهي زوجك من مشاهدة برنامج ما أو قراءة كتاب وإيقاظه لك للذهاب إلى الفراش فقط لتثبتي له تضامنك مع عاداته في السهر لوقت متأخر من الليل، وقبل أن تلتهمي الطعام من أجل مشاركته المائدة واقتسام اللقمة التي يحب، تنصحك الاختصاصية «سوزن كوندر» التي تعمل في المكتب الاستشاري للعلاقات الاجتماعية في لندن بترك القلق جانبًا؛ لأن عدم رغبة الزوجين في عمل نفس الأشياء في نفس الوقت لا يعني أن العلاقة الزوجية غير متينة أو أنها في طريقها إلى التفكك

أو الضعف، كما أن مشاركة الزوجين بعضهما في كل صغيرة وكبيرة وكأنهما مجدولان في ضفيرة واحدة لا يعني أنهما زوجان سعيدان بالضرورة، وبعض الخصوصية والتباين في الاهتمامات والهوايات لا تشير إلى علاقة زوجية ضعيفة، خاصة إذا اتفق الزوجان على المبادئ العامة في الحياة وعلى أهدافهما المشتركة كأسرة وعلى مستقبل الأطفال وطريقة تربيتهم. هذا ما تؤكده خبيرة الشئون الأسرية التي تقدم لنا بعض النماذج التي صادفتها أثناء عملها في الخدمة الاجتماعية:

اختبري قوة علاقتك الزوجية

هل أنت:

تبحثين عن شتى الأعذار كي تكوني بعيدة عن زوجك.

اهتماماتك خارج البيت وعلاقتك بالأهل والصديقات تأتي بالمقام الأول قبل الزوج.

إن إجابتك بنعم على هذين السؤالين يعني أن حياتك الزوجية في خطر، وعليك بذل مزيد من الجهد للتقرب من زوجك وقضاء وقت أطول معه والبحث عن مشتركات تجمعكما وتشد بعضكما لبعض.

صح أم خطأ؟

زوجك دائم الانشغال عنك مما يدفعك للبحث عما يشغل وقتك ويملأ وقت فراغك.

كثير من المعارف والصديقات المقربات إليك لا يعرفهم زوجك ولا يحاول أن يعرف عنهم شيئًا.

إذا أجبت بصح عليك بذل مزيد من الجهد للتقرب من زوجك؛ لأن هذا التباعد يمكن أن يصدع علاقتكما الزوجية، وبدلاً من الشعور بالحزن على وجود عوالم أخرى لزوجك حاولي أن تكوني جزءًا منها مع منحه الحق في بعض الخصوصية والاستقلالية.

توافقين على:

تشعرين بأنك مستقلة وإيجابية وفعالة.

كل منكما يريد أن يقتطع وقتًا كي يكون مع الآخر بغض النظر عن مدى انشغالكما.

هذا يعني أنكما تعرفان فن العيش كزوجين وتدركان أن الموازنة بين قضاء الوقت معًا والاستقلالية هو سر النجاح وأن شحن العلاقة الزوجية بالقوة والديمومة مثل ملء السيارة بالبترول، إذًا عليك أن تعيدي الملء كلما فرغ الخزان.

حقائق بالأرقام

في دراسة أجريت في بريطانيا مؤخرًا ظهر أن ٢٠٪ من الأزواج يعودون من رحلات السفر وهم متأزمون نفسيًا بسبب تباين الميول ووجهات النظر في ترتيب برنامج الرحلة.

٨٠٪ من الأزواج البريطانيين يرغبون في النوم في فراش منفصل لو كان الأمر بيدهم وأن أكثر من ٥٠٪ يشعرون بعدم الراحة بسبب الشخير أو عادات النوم المزعجة التي تجعلهم يستيقظون ليلاً.

زوجك يخونك.. كيف تعرفين ذلك؟

لأن الأفعال تكذب الأقوال والعيون تفضح الأسرار، يمكنك الآن أن تعرفي إذا كان شريكك يخونك، ولكن قبل ذلك، يجب أن تحددي موقفك بشأن خيانته، إذا كنت ستتساهلين مع هفواته، ونزواته فأنت لست بحاجة لمساعدتنا فعلى الأرجح بإنه يعلم نقاط ضعفك، ويستغلها أفضل استغلال؛ لأنه يعلم أنه سينجو بفعلته لا محال. أما إذا كنت مصممة على معرفة خيانته لاتخاذ الإجراءات المناسبة لوقفه عن التمادي أكثر في إلحاق الأذى بك، فأهلا وسهلا بك في رحلة نفسية تسبر أعماق شريكك وتريك الحقائق لأول مرة.

المؤشر الأول: خلفيته

- هل كان مدللا في طفولته؟
- هل يميل أبويه إلى معاملته باهتمام كبير ويساعدانه في الورطات المالية؟
- هل سبق وتفاخر بشأن غشه في امتحان ما أو دفعه المال لقاء الحصول على ورقة امتحان أو ورقة عمل؟

إذا لم يخض الشريك التجارب القاسية التي تعرضنا لها للوصول إلى مراكزنا، فيجب أن تحذري منه. يميل الشبان أصحاب الامتيازات إلى المعاناة من إحساس التأهيل (متلازمة الأولاد المدللين)؛ لذا فهو ببساطة يعتقد أن القوانين لا تطبق عليه. فهو معتاد

على الحصول على ما يريد، فلماذا يجب أن يتوقف الآن؟ "وقد يخونك؛ لأنه يعتقد بأنه يستحق تحقيق جميع رغباته، دون الاهتمام بمن يتأذى."

تقول شيرلي غلاس، دكتوراه، عالمة نفسانية وخبيرة في العلاقات، "قد لا يدرك حجم الألم الذي يلحقه بك؛ لأنه ببساطة مشغول في إرضاء ملذاته الشخصية للتفكير في مشاعرك."

ولكن كيف تعرفين إذا كان هذا المدلل يملك فتيات أخرى على القائمة؟ تقترح الدكتورة غلاس، الانتباه جيدا لتصرفاته، عندما تواجهينه بالحقائق. هل يشعر بالأسف لأنه استعمل جهازك لإرسال رسالة إليكترونية إلى صديقته، ولكن لا يشعر بالذنب من اقترافه مثل هذه الغلطة؟ هل يلوم الآخرين عندما يقع في مشكلة بدلا من تحمل المسئولية بنفسه؟ إذا كألا يستطيع أن يرى تأثير أعماله على الآخرين، فعلى الأرجح فإنه لن يهتم كثيرا بمشاعرك.

المؤشر الثاني: مهنته

- هل يعمل في الغالب مع النساء؟
- هل يعود إلى المنزل في ساعات متأخرة، سواء من المكتب، أو مع عشاء مع الزبائنِ أو أثناء السفر؟
- هل يحقق الكثير من المال؟

إنه لأمر رائع بالطبع أن تتزوجي من رجل طموح، ويملك إمكانيات مالية كبيرة - ولكن بيئة المكتب تفتح المجال أمام لقاءات خاصة من النوع الحميم. وفقا لغلاس، أظهرت الدراسات أن معظم الرجال الذين يخونون زوجاتهم، يكونون في الغالب مع أحد موظفات المكتب. "وليس السبب، وجودهم معا في مكان واحد، ولكن تعرضهم لذات المواقف، ومشاهدتهم لبعضهم البعض في ذروة النشاط والحيوية هو ما يجعل العلاقة تبدو أسهل."

لسوء الحظ، كلما كبرت محفظته، كلما زادت مشكلة لحاق الفتيات به، خصوصا الأصغر سنا، والأقل مركزا. وفقا لدراسة أجرتها جان هالبر، دكتوراه، ومؤلفة، تقول هالبر بأن رجال الصف الأول في أغلب الأحيان هم الأكثر جاذبية للفتيات؛ لأنهم يعتبرون صيدا ثمينا. بالإضافة إلى شعور الرجال أيضًا بالجاذبية،

لاعتقادهم أنهم كلما زادت أموالهم كلما زادت جاذبيتهم للنساء. يقول ألون غراتش، دكتوراه، عالم نفساني ومؤلف، "بما أن هرمون التسترونِ هو الذي يقود الرجل في مسعاه للحصول على القوة، فهو على الأرجح ذات الهرمون الذي يقود رغباته الجنسية." ومن لا يتذكر قصة بيل كلينتون ومونيكا لوينسكي.

ولكن قبل أن تبدئي اتصالاتك الغاضبة، تذكري أيضًا أن الرجل الناجح قد يضطر أحيانا إلى قضاء بعض الوقت مع الزملاء، والتحدث معهم بودية. ولكن بشروط، إذا شعر بالسعادة لاتصالك معه خلال اليوم، وطلب منك الحضور لزيارته في مكتبه، ومرافقته إلى حفلات ومناسبات الشركة الاجتماعية، فعلى الأرجح بأنه لا يعاني من عقدة النقص الهرمونية التي تتلاعب ببعض الرجال الطموحين جدا. أما إذا كان يبالغ في السرية، ويحاول أن يخفي عنك مشاريعه، وتنقلاته فلك الحق بالشك في خيانته.

المؤشر الثالث: هل هو واثق من نفسه

• هل يناقش (بطاقات مخالفة الوقوف، الذهاب إلى العمل متأخرًا)؟

• هل يحاول أن يؤثر على الأشخاص من حوله، زملائك، شقيقتك، أو حتى بائعة المحل؟

• عندما تذهبان إلى الحفلات معا، هل يصر على التوجه لتحية الآخرين؟

أصدقائك وعائلتك يحبانه، ودائما يحاول إسعادك. كيف يمكنك ألا تعشقين؟ لكن وفقا لغلاس، المتكلم الحذق في أغلب الأحيان يملك حاجة عميقة للقبول والحصول على الانتباه. إذن ما المشكلة من مرافقة رجل ودود، حلو اللسان؟ حسنًا، أحيانًا لا يمكن أن يرضى هذا الاجتماعي جدا بسيدة واحدة. وإذا سنحت له الفرصة لتودد إلى السيدات فقد تعتبر هذه فرصة له بلا شك. فهو يبدأ بالانتقال من دور الرجل الودود الاجتماعي الذي يحبه الجميع، إلى دور الرجل الجذاب للفتيات فقط.

ولتحديد إذا كان رجلك من هذه الفئة، راقبي تصرفاته جيدا في الحفلات الاجتماعية. هل ينساك أثناء الحديث مع زميلاته أو أي فتيات أخريات في الحفل، الرجل الخائن قد لا يلتفت إلى جهتك أبدا خوفا من أن تري مشاعر السعادة والراحة على وجهه، وأن تقرأي رسائل الجاذبية التي يرسلها، بينما الرجل الواثق من نفسه، والذي يحترمك ينظر إليك بين الفترة والأخرى- وكأنه يدعوك للوقوف إلى جانبه، أو مغازلتك لحين الانتهاء من الحديث. نصيحتي للرجل الأول، ألا تظهري أي مشاعر

غضب، بل على العكس ابدئي بالتحدث مع الأشخاص الآخرين حولك، وتناس أمره تماما، عندما ينتهي من إرسال رسائل الإعجاب سيلتفت ليجد العصفور الذي كان على الشجرة حرا وعندها سيعرف حجم مأزقه.

المؤشر الرابع: أصدقائه

- هل يخرج في الغالب مع رجال عزاب ؟
- هل يشجعه أصدقائه على القيام بالنشاطات معهم؟
- هل يعاني أصدقائه من مشاكل في العلاقات؟

تقول دراسة على ٣٧,٠٠٠ ألف رجل وامرأة أن الرجال عندما يشاهدون أصدقاءهم يخوضون تجارب فاشلة يتشجعون على التخلي عن علاقاتهم لذات الحجج التي يقولها أصدقاءهم، حتى لو لم تكن موجودة. فالتأثير الذي يحدثه الصديق أقوى من أي تأثير أخر. وإذا كان شريكك يخرج مع أصدقائه العزاب الباحثين عن فتيات فقد يجد نفسه محط إعجاب أحد هذه الفتيات، وهنا تكمن المشكلة.

على العموم تبدو المؤشرات واضحة في هذه المرحلة، خصوصا إذا أصبح اجتماعه مع أصدقائه روتيني خلال عطلة الأسبوع، أو قرر السفر معهم لاكتشاف المعالم السياحية في دولة جديدة.

عزيزتى الأن قد عرفت كيق تكتشفين خيانة زوجك لكى ولكن لكل فعل رد فعل فما الذى حدث لكى يخونك زوجك

ما الذي يدفع بالزوج لخيانة زوجته مع امرأة أخرى؟

ما يثير مخاوف المرأة أن الزوج لا يظهر ما يبطن فقد يكون على أحسن حال أمام زوجته بينما يخفي في نفسه أمرا آخر.

ونظرا لتمتع المرأة بالحساسية الزائدة تجاه تصرف زوجها بالمنزل فهي تستطيع معرفة أن هناك قصة حب في حياته وعندئذ عليها أن تبحث عن السبب، وألا تتغاضى عن الموضوع؛ لأن الأمور إذا تفاقمت فإن الحياة الزوجية تفقد بريقها، وتصبح العلاقة بين الزوجين جامدة، ما يجعل الزوج ينظر إلى خارج المنزل ويبحث عن امرأة أخرى.

من خلال دراسة قام بها العالم الأمريكي "توميسون" أعلن أن نصف الأزواج يخونون زوجاتهم في فترة من فترات حياتهم الزوجية وذلك لأسباب عدة منها: العاطفية أو

الجنسية أو غير ذلك.

وأخطر مرحلة تكون في سن الثلاثين - الأربعين. ففي هذه المرحلة يشعر الرجل بالقلق إزاء حياته الجنسية. فيبدأ في تقويم فحولته من خلال علاقات متعددة ويصبح عندئذ فريسة سهلة للنساء.

وتبدأ خيانة الزوج على زوجها بعد أن تصبح العشرة بينهما باردة باهتة، ومن هنا تبدأ الرومانسية التي كان ينشدها تختفي من حياته، وتصبح الأمور غير التي توقعها عندما تزوج، إضافة إلى أن زوجته أصبحت لا تعطيه ما يريد مما يجعله يفكر بامرأة أخرى.

إذًا هناك عوامل عدة يجب أن تنتبه إليها أي سيدة لكي تستمر الحياة الزوجية دون روتين أو ملل والتي منها:

أولا: عند قدوم الطفل الأول، يشعر الزوج انه أصبح مسئولا عن الأسرة، وأنه سيضحي لأجلها فيسهر على رعايتها ويسهر على رعايتها ويسهر في عمله لتوفير الأموال ما يجعل الضغوط النفسية والاجتماعية عليه كثيرة وهنا يبدأ التفكير بامرأة أخرى.

ثانيا: أن الانتباه الزائد من قبل الزوجة للطفل وعدم الاهتمام بالزوج يوجه أنظاره لامرأة أخرى حتى يثبت انه مازال جذابا ومرغوبا، وانه لم يفقد حيويته ونشاطه بعد.

ثالثا: ربما يكون ذلك "للشلية" إذ يعود بذاكرته إلى أيام عدم تحمل المسئولية، والاتجاه لحياة الرومانسية المنشودة، لأجل ذلك يتجه لامرأة أخرى.

رابعا: عندما يواجه الزوج متاعب في عمله، أو يلاحظ عدم تقديره من قبل الإدارة من حيث الترفيه والتقدير، فقد يتجه لامرأة أخرى كي يثبت لنفسه أنه مطلوب، وأنه مقدر من قبل الآخرين أي من غير زوجته أو إدارته في العمل.

خامسا: إذا أصبحت الزوجة لا تحترم زوجها ولا تقدره وبخاصة أمام أهلها أو أهله وبدأت تستهزئ به أو تسخر من تصرفاته، فان هذا عامل مهم من العوامل التي تدفعه للبحث عن امرأة أخرى تحترمه.

سادسا: عندما لا تصغي الزوجة لزوجها حين يشكو لها عناء التعب من العمل أو من أي مشكلات أخرى، فانه يتجه لغيرها ليحقق هدفه وربما يجد من يصغي إليه.

سابعا: عدم توافر الجو المناسب للزوج في المنزل من جميع النواحي، من حيث الاهتمام به وإشعاره بأنه مهم بالمنزل وإنها بحاجة له، وأنه الركيزة التي ترتكز عليها الأسرة.

ثامنا: حرمان الزوج من ابتسامة زوجته عند استقباله أو توديعه وعدم سعي الزوجة لإضفاء جو مرح في المنزل من عدم الاهتمام بملابسه ومشاركته بالاختيار وإبدأ رأيها بأناقته.

من الضروري أن تلم الزوجة أن زوجها يعاني من أعباء معينة وإنها لو صبرت وساعدته على اجتياز تلك المرحلة فلن يكون هناك انفصال أو طلاق، وعليها أن تعرف أن هذا الزوج الذي أحبها وتزوجها ليس سهلا أن يتغير في يوم وليلة، ولما يحدث ذلك خلال فترات طويلة، وسبب ذلك العوامل التي ذكرناها، وربما تكون هذه أعراض نزوة عابرة في حياة الزوج وناتجة من ضغوط الحياة ولكن الصبر والمصارحة والاهتمام به يعيد المياه إلى مجاريها.

ويجب على الزوجة ألا تسمح لتلك النزوات بالاستمرار من خلال المعاندة والمكابرة والإصرار على مواصلة الجفاء والمعاملة القاسية للزوج، بل عليها أن تتعامل معه بمودة وتفهم، فتفرح لفرحه، وتشاركه همومه وأحزانه، وتثني على النجاح الذي يحققه، وألا تسخر أبدا من رجولته أو تحقر أفعاله وأعماله فان ذلك أقوى وأخطر سبب لتدمير الحياة الزوجية، وهو الدافع الأول ليبحث الرجل عن امرأة أخرى يشعر معها بالأمان والاستقرار والمحبة

و أيضًا هناك بعض العيوب للزوجة فى الجنس تجعل الزوج يخونها ومنها:

- تتصرف المرأه وكأنها لاتحب ممارسة الجنس وهذا التصرف يغضب الرجل ويدفعه للعزوف عن ممارسة الجنس كالتعليقات الساخره حول الجنس أو تبدي بعض الممانعه في القيام بالعمليه الجنسيه أو تقوم بتوجيه انتقادات للرجل أو أنها تتظاهر بأن الجنس غير مهم لها وأنها تمارسه لإرضاء زوجها ليس إلا
- عدم مطالبة المرأه ممارسة الجنس حيث لاتطلب الزوجه من زوجها ذلك وتنتظر دائما أن يطلب هو منها وطبعا يضطرللتوسل والتودد خوفا من رفضها وهذا اسلوب لايحبه الرجال لأنه يشعرهم بأن المرأه تحاول أن تسيطرعليهم أو تتلاعب بعواطفهم
- تظاهر المرأه بالاشمئزاز من جسم الرجل واعضائه التناسليه كذلك ينزعج الرجل من هذا التصرف الذي يشعره بعدم حب المرأه له ولجسده
- تتصرف المرأه وكأنها شرطي مرور في الفراش تقوم بعض النساء بتوجيه تعليمات إلى الرجل حول كيفية البدء في ممارسة الجنس وتستمرفي ذلك طيلة فترة العمليه

عدم تجاوب المرأه مع الرجل وتكون كأنها جسدلاروح فيه وهذا التصرف يشعر الرجل بالفشل

- إكثار الكلام اثناء ممارسة الجنس وهذا التصرف يؤثر على نفسية الرجل تأثير سلبي لأنه بصورة عامه الرجل يحب التركيزولا يحب المقاطعة كما أنه يكون شديد الحساسيه في غرفة النوم وأي عبارة قد يكون لها أثر على نفسيته وبدل أن نراه في حالة هيجان جنسي نجد الرغبه تندثر وتختفي
- عدم اهتمام المرأه بنفسها مثل رائحة فمها أو ارتداء ملابس غير لائقه أو عدم اهتمامها بنظافة ورائحة جسدها أو وضع الكثير من المكياج والمساحيق
- شكوى المرأه الدائم من شكلها الخارجي يحاول الرجل أن يكون لطيفا وودودا مع زوجته بإسماعها عبارات المدح والإعجاب إلا أنها ترد بـ(انظرالى وزني قدزاد) (انظر إلى قباحة فستاني) وما إلى ذلك جدية المرأه المستمره في كل المجالات والاوقات فالرجل يحتاج من وقت لآخر للتصرف بنوع من الدعابه والمرح
- غيرة المرأه الزائده عن حدها وهذا التصرف يجنن الرجل ويرهق أعصابه ويجعله يبتعد عن زوجته ولايود الاقتراب منها
- تصرف المرأه بسطحيه وجهل في كلامها
- تركيز المرأه على حالة الرجل الماديه وليس عليه شخصيا
- لبسها ملابس داخليه غير لائقه

❖ ويمكن للرجل حل هذه المشاكل بالكلام فالمرأه تعشق الكلام وباستطاعته أن يقول لها بعض العبارات التي تسرها وتثيرها جنسيا مثل

- انت امرأه جميله جدا
- انت حلمي الذي تحقق
- عندما انظر إليكِ اشعربالرغبه في التقرب إليكِ جسديا
- أحب ملامسة بشرتك الطريه الناعمه
- أحب أن اضمك بين ذراعي
- كل حبي ملك لكِ

- الجنس معك متعه

كلما جمل تعجب المرأه والتغزل في مفاتن جسدها أيضًا يعجبها ويساعدها على الشعوربالحب والاتصال بعواطفها والإبداع في غرفة النوم

و قد تكونى أنتِ غير راغبة فى الجنس وهو راغب فيه وأقول لكِ أن أغلب الرجال لا يقدرون مثل هذا وإليكِ بعض نصائحى كى تكونى مستعدة له دائما وأيضا لتحصلى على الاستمتاع معه وليس فقط إرضاء له

هل تعانين من تراجع الرغبة ؟

قد تجد بعض النساء بأنّهن لا يملكن أي اهتمام بالجنس فقد تمر أيام، وأسابيع وحتى أشهر دون أن تشعر المرأة برغبة جنسية أو انجذاب جنسي للشريك، مما يسبب العديد من المشاكل أهمها شكوك الشريك في سلوك الزوجة غير النمطي، بالإضافة إلى احتمال عدم وجود تقارب أو محبة أو أحيانا وجود سبب منفر، مما قد يسبب مشاكل عائلية عديدة، يغذيها سوء التفاهم، والإحباط والانجراف وراء المغريات الخارجية. إذا كانت هذه هي القضية، فإليك بعض الطرق الآمنة والفعّالة لزيادة دافعك الجنسي.

اتبعي هذه الخطوات:

١. حافظي على لياقتك البدنية. بأن تتناولى الطعام الصحي الخالي من الدهون والأطعمة الدسمة التي تسبب الخمول، يساعد على زيادة الدافع الجنسي، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة بشكل منتظم.

٢. تخلصي من التوتر. مثلا العمل والعائلة، يمكن أن تسبب زيادة الضغوط على المرأة وبتالي تراجع الاهتمام بالجنس. ابحثي عن طرق للتحمّل أو تخفيض الإجهاد في حياتك، وستجدين بأن معدل الرغبة الجنسية بدأ بالارتفاع من جديد.

٣. تفحصي أدويتك. العديد من الوصفات، ضمن ذلك أدوية حبّ الشباب، تسبب نقص الغريزة الجنسية عد النساء، لذا تفقدي أدويتك وتعرفي على مضارها وآثارها الجانبية على الرغبة الجنسية. يمكنك تغيير الوصفة بعد استشارة الطبيب.

٤. استعيني ببعض المحفزات الجنسية. هناك العديد من المنتجات في السوق التي تعرف بقدرتها على زيادة الدافع الجنسي طبيعيا. مثلا يزيد عقار Provestra من الغريزة الجنسية.

٥. قومي بزيارة الطبيب. أي طبيب يمكن أن يستثنى أي مشاكل بدنية محتملة تسبّب الدافع الجنسي المنخفض. قد يختار الطبيب وصف هرمون التيستوستيرون لكي يزيد من الدافع الجنسي للمرأة.

٦. غيري شكلك ونظرتك للمعاشرة. بعض النساء يعتبرن المعاشرة الزوجية حق من حقوق الزوج، لا حول لهن فيه ولا قوة، ولكنه بالعكس من ذلك فهو واجب على الزوج أيضا، لذا استعيني بأنوثتك، وببعض الأفكار المذهلة لتغيري مظهرك الخارجي ونظرتك المحدودة للجنس، واستمتعي بالتلاعب بالشريك حتى تصلي لما تريدينه وستشعرين بأن الدافع الجنسي أصبح ملك يديك أو بكلمة أخرى "كوني جذابة جنسيا".

النصائح والتحذيرات:

هناك بعض الأوقات التي تشعر فيها النساء بأنهن لسن في مزاج لممارسة الجنس. وهذا الأمر حقيقي خصوصا بعد الولادة أو التعرض لصدمة عاطفية أو اعتداء جنسي.

هل يضعف الحمل الرغبة الجنسية عند المرأة؟

في الشهور الثلاثة الأولى، تعاني العديد من النساء من الغثيان صباحًا ومساءً، إلى جانب الشعور الكبير بالإعياء وتغيرات هرمونية عديدة. يمكن أن يؤدي ذلك بالتالي إلى إضعاف الرغبة بالاتصال الجنسي عند المرأة الحامل خلال هذه الفترة، برغم ذلك، وعلى مدي أشهر الحمل التسعة ولأغلبية النساء، فليس للحمل تأثير كبير على الرغبة الجنسية.

فيما يتعلق بالنساء اللاتي وجدن سابقًا بأن بعض وسائل منع الحمل كانت تشكل تعطل وتسبب عائقًا نفسيًا، فإن الحمل لهن سيتحول إلى فترة ممارسة حرة للحب تخلو من المعوقات وبدون أي تحفظات.

يمكن للمرأة الحامل بأن تشعر في بعض الأحيان أثناء فترة الحمل بأن شكلها آخذ في التغير وبأنها تخسر جاذبيتها فتنزع (تميل) لاجتناب الاتصال الجنسي مع الشريك لاعتقادها بأنه لا يرغب في ذلك. على النقيض من ذلك، وكي تضمن المرأة أن الشريك ما زال يحبها وما زال يجدها جذابة، فإنها تسعى لمتابعة بل وزيادة النشاط الجنسي.

في أحيان قليلة، تشعر المرأة باشمئزاز كبير من الجماع خلال فترة الحمل، بسبب خوف شعوري أو لا شعوري من إيذاء الجنين. هذه المخاوف يمكن أن تنجم بخاصة في

حال فقدان جنين في فترة سابقة.

أيضًا، قد تجد العديد من النساء بأن التدفق الزائد للدم حول من منطقة البطن تزيد فعليًا الحساسية والاستمتاع بالجنس. هذا بدوره يؤدي إلى تجارب جنسية ممتعة لكلا الشريكين.

من غير المحتمل إيذاء الجنين أثناء الاتصال الجنسي وهو في الرحم، إذ إن السائل الأمنوسي (النخطي) والذي يعوم به الجنين، والغشاء المحيط به، وكذلك جدار البطن والحوض، تساهم جميعًا في توفير حماية جسدية جيدة. أيضًا، الغشاء المخاطي المغطي لعنق الرحم يوفر الحماية ضد العدوى.

إن الخطر الوحيد على الجنين يحصل عندما يكون الرجل أثناء الاتصال الجنسي في الأعلى مشكلا ثقلاً على معدة المرأة. إن شعرت المرأة بعدم الراحة فيجب التوقف واتخاذ وضع آخر.

يخشى العديد من الرجال الاتصال خوفًا من إيذاء الجنين، وهذا وضع طبيعي ولكن لا أساس له من الصحة. الحل الأفضل هو سؤال الشريك مدى الإدخال الملائم لها والسماح لها بأن تكون مرشدة الرجل. وتذكر أن هنالك عشاء يغلف المدخل إلى الرحم عند عنق الرحم لذا مهما بلغ حجم العضو الذكري وطوله فانه يدخل فقط التجويف المهبلي ولا يصل الرحم.

فشل زواجك سببه إفشاء أسرارك الزوجية

السعادة الزوجية حلم كل فتاة مخطوبة وهدف كل زوجة، وهي حلم وهدف يستحق أن نبذل فيه قصارى جهدنا، وحتى يؤتى هذا الجهد ثماره علينا أن نعي ما يحيط به من أخطاء وما يتهدده من أعداء، والكيس من اتعظ بغيره، فكم من بيوت غابت عنها السعادة رغم أن الزوجين بذلا وسعهما لتحقيقها لكنهما وقعا في أخطاء أذهبت جهودهما سدى.. لكي تحمي سعادتك احذري الأخطاء وتجنبي الأعداء.

وأحد أخطر هذه الأخطاء هو "إفشاء الأسرار"، فأسرار البيت أمانة يجب عليك المحافظة عليها وتفريطك بها يذهب ثقة زوجك بك، فاحذري أن تكون أسرار بيتك موضوعًا لثرثرتك أو فضفضتك؛ كما قد يخيل إليك، ولا تظني أن صديقتك ستحفظ سرك الذي ضاق به صدرك.

وفوق هذا وقبله فإن حفظك لسر بيتك مطلب شرعي تتعبدين لله به، خصوصًا علاقتك الخاصة بزوجك.

ضرره أكثر من نفعه:

ويؤكد علماء النفس أن ترويح الزوجة عن نفسها بالفضفضة إلى صديقاتها ونشر أسرار بيتها غالبًا ما يصنع من القلق أكثر مما يجلب من الراحة، صحيح أن الراحة قد تكون آنية وعاجلة لكن القلق حتمًا سيظهر بعد أن تنتشر هذه الأسرار وتجني الزوجة الندم والخسران، فلا أحد من الرجال يستريح لإفشاء أسرار حياته الزوجية.

الأسرار أنواع ودرجات:

أسرار البيت ليست على درجة واحدة من الأهمية، فهناك أسرار العلاقة الخاصة بين الزوجين وهذه يجب أن تحتفظ بها الزوجة في بئر عميق داخل نفسها – وكذلك الزوج.

وهناك الأسرار المتعلقة بالخلافات بين الزوجين، وهذه تقدر بقدرها، والزوجة العاقلة هي التي تحفظ هذه الأسرار ولا تنقل منها إلا ما يعالج المشكلة، ولكن ليس إلى صديقاتها أو قريباتها، بل إلى من تتوسم فيهم الحكمة ليحققوا النصيحة الإلهية. ويجب ألا تبادر الزوجة إلى ذلك بمجرد حدوث المشكلة وألا تفعل ذلك مع كل صغيرة وكبيرة، فما أكثر المشكلات التي لا تحتاج إلى تدخل من أحد بل مجرد حنكة وصبر في الزوجة.وهناك الأسرار المتعلقة بخصوصيات البيت وهذه أيضًا لا يجوز نشرها حتى لا تصبح الأسرة كتابًا مكشوفًا أمام الآخرين.

كيفية الاحتفاظ بزوجك رغم الخلافات بينكما

الخلافات الزوجية البعض يطلق عليها بهارات الحياة الزوجية وحين ينشب خلاف بين زوجين بسبب سوء فهم أو مواجهة تحديات وعدم القدرة عليها فإنهما يهربان بشكل غريزي إلى الاعتقاد بأن علاقتهما لا يمكن أن تستمر وأنهما مختلفان تماما.

لكن بعض الأزواج يقفون على النقيض تماما من هذا المفهوم، حيث أنهم يعتبرون الخلافات بين الزوجين نقطة مضيئة يمكن أن تقود إلى الحب الحقيقي.

وحسب الكاتبة الأميركية إيلين فين صاحبة كتاب (نصائح للاحتفاظ بزوجك) فهي تعرض بعض القواعد المذكورة في الكتاب وتصفها بأنها قواعد عامة تناسب أي زوجين.. ومن أهمها:

تحقيق التوازن الصحيح بين العاطفة والعقل، ومراعاة الاحترام الخارجي بين الزوجين وعدم تقليد الآخرين والاستمرار في حل أي مشكلة بالصبر والعاطفة والحنان في كل الأيام.

كما تنصح الكاتبة إيلين كما ذكرت صحيفة" أخبار سوريا" بعدم الاستماع إلى كل النصائح الموجهة من قبل الأهل والأصدقاء؛ لأنها قد تكون غير سليمة، والالتزام بالشجاعة والإرادة القوية على استبدال إنماط السلوك غير السليمة بين الزوجين بخيارات صحية وتحويل الخلافات إلى عوامل مساعدة للتقدم بدل أن تصبح تربة خصبة للمتاعب.

وحسب مجلة نيو انتماسي فإن الخلافات بين الأزواج يمكن أن تصنع من الاعداء محبين.

الفصل السابع

المشاكل الجنسية

أسباب المشاكل الجنسية.. وطرق حلها

يعاني الزوجان من هموم أو مشاكل جنسية متعددة خلال حياتهم، وفي حين قد لا يكون بعضها بسبب مرض عضوي، إلا أن العديد من هذه المشاكل قد تكون نتيجة تراكمات نفسية أو انعكاسات نفسية للإجهاد والقلق والعمل المضني، ولكن قبل أن نقوم بزيارة الطبيب لمعرفة طرق علاج هذه الحالات يجب أن نعرف أن هذه المشاكل عامة وعادية، وألا نهول الأمر ونتخذ الإجراءات اللازمة لحماية العلاقة، لأن كل زوجين تقريبا يمران بحالة أو حالتين من هذه المشاكل خلال حياتهم الزوجية.

١- تراجع أو انعدام الرغبة الجنسية.

٢- اختلاف مستوى الرغبة الجنسية بين الزوجين.

٣- الشعور بالانزعاج أو القلق من ممارسة الجنس.

٤- عدم القدرة على الشعور بالرغبة الجنسية أو عدم القدرة على المحافظة على هذه الرغبة أثناء ممارسة الجنس.

٥- عدم القدرة على الانتصاب عند الرجال.

٦- سرعة القذف عند الرجال، بمعنى أن يحصل القذف بعد ٢- ٤ دقائق من بدأ الممارسة الجنسية.

٧- تراجع أو انعدام حصول النشوة الجنسية عند الرجل أو المرأة.

٨- الشعور بالألم أثناء الممارسة الجنسية عند النساء.

٩- الشعور بالألم نتيجة طول وقت الانتصاب عند الذكور.

أما الأسباب المحتملة لحصول هذه الحالات فمتعددة، وتختلف باختلاف الزوجين:

أسباب نفسية:

- التعرض لإصابة جنسية قديمة مثل الاغتصاب أو الإحراج الجنسي أو الفشل في إتمام العملية الجنسية.
- الشعور بالقلق من مدى الكفاءة الجنسية للشخص.
- الشعور بالذنب من ممارسة الجنس بسبب عدة عوامل أهمها العادات والتقاليد في المجتمعات المحافظة، والدين.
- الاكتئاب.
- وجود مشاكل في العلاقات وعدم التواصل بين الأزواج لمعرفة رغبات كل طرف.

أسباب بدنية:

- وجود مشاكل في الأوعية والشرايين القلبية أو تلك الموجودة في الأعضاء الذكرية أو الأنثوية، حيث يؤدي ضيق الشرايين إلى عدم وصول دم كاف إلى العضو مما يضعف الانتصاب عند الرجال ويضعف الشهوة والإثارة الجنسية عند النساء.
- مشاكل الجهاز العصبي، مثل مرض التصلب اللويحي (Multiple Sclerosis) الذي يؤثر على الرغبة الجنسية.
- مشاكل الغدد، مثل مرض السكري أو أي أمراض غدد أخرى التي تؤدي إلى اختلال إفراز الهرمونات الجنسية.
- استخدام أدوية أو مواد تؤثر على النشاط الجنسي مثل الأدوية التي تحتوي على المواد المخدرة أو الكحول، كذلك بعض الأدوية المقاومة للكآبة.
- بعض أنواع الجراحة، مثلا عملية البروستاتة التي قد تؤدي إلى العنة عند الرجال.
- حدوث إصابة أو جروح في الأعصاب التي تثير اللذة الجنسية.

العلاج:

أول خطوة إلى العلاج تكون بإجراء الفحص الطبي، حيث يحدد السبب الرئيسي

للإصابة، ويشمل الفحص الطبي التالي:

١- دراسات هرمونات الجسم.

٢- فحص دقيق لالتهابات الأعصاب.

٣- فحص الدورة الدموية ونسبة تغذية الأوعية الدموية بالدم.

٤- فحص للدم والبول للتأكد من عدم وجود أمراض مثل السكري.

٥- صور أشعة وفحص بالموجات فوق الصوتية للنساء.

وننصح الأزواج الذين لا يجدون سببا بدنيا أو عضويا كافيًا الحصول على استشارة الطبيب النفسي بشكل فردي أو مراجعة الطبيب النفسي كزوجين.

مشاكل الزوجين

كارثة في غرفة النوم

غاب الزوج عن بيته في سفر طيلة ثلاثة أيام، وطوال طريق عودته إلى أهله كان يفكر في زوجته واشتياقه لها، ولغرفة نومها، ويهيئ نفسه للقائها، والذي سيكون حلمًا من الأحلام، وبالمقابل: الزوجة تهيئ نفسها أيضًا لاستقبال زوجها ولكن باتجاه آخر تمامًا، فقد وضعت في دفترها أربعة موضوعات مهمة كانت أجلتها إلى حين عودة الزوج حتي تتخذ القرار فيها، وقد قررت أن تفتح الموضوعات في غرفة النوم بعد استقبال الزوج.

بعد الاستقبال الحار والتهنئات الجميلة وتوزيع الهدايا والعطايا، دخل الزوجان إلى غرفة النوم، والزوج يتقرب لزوجته ويداعبها وهي تتمنع بعد أن قررت أن تفتح الموضوعات، وبدأت بطرح الموضوع الأول لتناقشه، فتوقف الزوج عن المداعبة بعدما أبت الزوجة طلبه تأجيل الموضوع.. ثم بدأت العلاقة تتوتر وتحتد حتي وقعت الكارثة، فقد نام الزوج تلك الليلة في الصالة، أما الزوجة فقد استسلمت لبكاء عميق حتي ذهبت في النوم هي الأخرى.

ما الحل ؟ إن سبب المشكلة التي حدثت هو سر التهيؤ النفسي السابق للقاء والاستقبال من السفر، فالزوج كان قد هيأ نفسه للمعاشرة مع زوجته تلك الليلة، وهي

قد هيأت نفسها لحل المشاكل معه وإن طال السهر.

وبعد اللقاء اجتمعا في غرفة النوم وبدأ الزوج ينفذ خطته فأبدت الزوجة تمنعها لأنها تريد أن تناقش الموضوعات معه أولاً ثم تأتي المعاشرة، ثم أبدي الزوج استجابته للنقاش ولكنه لم يستطع؛ لأن القضية تحتاج إلى تفكير، وحل المشكلة يتطلب أن يضع عدة اختيارات ثم يوازن ثم يتخذ القرار الأنسب وهذا الموضوع يحتاج إلى نفسية معينة وهو لا يملك هذه النفسية الآن، فالأولوية عنده للمعاشرة، والأولوية عند الزوجة للمناقشة فوقع الصدام وحصلت الكارثة.

إنه علي الزوجة أن تتفهم نفسية الزوج خصوصًا في غرفة النوم، وأكثر خصوصية عند مجيئه من السفر واحتكاكه بكثير من المواقف والمشاهدات التي قد تكون هيجته تجاه زوجته، فهو ينتظر غرفة النوم انتظار الجائع للطعام، فماذا لو خططت لأن تلبي حاجة زوجها أولاً ثم تعرض حاجتها ؟ فقد أثبتت الدراسات النفسية أن نفسية الرجل بعد الجماع تكون أفضل بكثير مما هي عليه قبله، بل يكون مهيئًا للنقاش في أي موضوع تريده الزوجة.

ويقع علي الزوج في مثل هذه الحالة ذنب أيضًا تجاه زوجته، فلعل مدخله إلى نفسيتها لم يكن سليمًا، لأن الزوجة أحيانًا تتمنع عن المعاشرة حين تحس أن الرجل لم يحسن توصيل الرسالة التي يريدها بلطف ورفق وحنان، بل أوصلها بعنف وقسوة، أو أحيانًا بكلمات جارحة أو أوامر، وإنما ينبغي أن يصبر الرجل علي زوجته مهما يكن مشتاقًا لها وأن يداعبها ويحمسها حتي تتفاعل معه، فقد أثبتت الدراسات النفسية أن الرجل أسرع استثارة من المرأة في الفراش حيث أن استثارة الرجال يرغبون بالمعاشرة بمعدل يتراوح بين ٣ و٥ دقائق من المداعبة بينما النساء بمعدل يتراوح بين ١٠ و١٥ بعد المداعبة، فلابد أن ينتبه الرجل لذلك فلا يقع علي زوجته كما تقع البهيمة كما أخبر النبي صلي الله عليه وسلم وإنما رفقًا بالقوارير، ولابد من الرفق في إثارة العاطفة والمشاعر حتي يكتمل الأنس بين الطرفين وتتوحد الرغبة والمحبة.

إن مثل هذه المشكلة تقع كثيرًا بين الأزواج في غرفة النوم، ولا يشترط أن يكون الزوجان جديدين حتي تقع هذه المشكلة، بل إن كل زوجين ليس لديهما علم بمفاتيح النفوس وكيفية التعامل بين الزوج وزوجته في غرفة النوم يمكن أن تقع منهما مثل هذه الأمور ولو كانا متزوجين منذ عشرين سنة، ولو تذكر الزوجان أول معاشرة تمت

في حياتهما، وكيف تمت دون مشاعر أو عواطف وإنما كان الهدف منها هو قضاء الحاجة فقط وأنهما لم يكونا في حالة استعداد نفسي كامل بل في حالة توتر وقلق، لأدركا أن هذا الوضع لا يمكن أن يتكرر بين زوجين مضي علي زواجهما أكثر من خمس سنوات، فلابد أن يعرف الرجل أن المرأة تحب الرجل البطيء في المعاشرة الذي يجيد التنوع والتجمل والتفنن فيها

سرير الجنس كيف يتحول إلى حرب عنيفة

على سرير الجنس، وداخل الغرف المغلقة، ثمة رجال يشبعون رغباتهم بطريقة غريبة.. إنهم يمارسون الجنس وكأنهم يخوضون حربا لإثبات الذات. إذا سمعت زمجرتهم وهم يستعدون للتقبيل، حسبتهم وحوشا ضارية تلتهم طعامها الذي وقعت عليه بعد جوع مزمن، وإذا كانوا على وشك الإلاج، حسبت أن نفير الحرب العام قد أعلن، وإذا ما استقر بهم المقام، تكسرت النصال على النصال واستنجد السرير المسكين من وطأة ما يحدث على جسده المنهك، فما بالك بجسد المرأة الذي يلتحم مع كل هذا العنف الدفين ؟

لتتحمل مئات الملايين من أفلام البورنو الرخيصة، والقنوات الجنسية المبتذلة، وأحيانا الخيال المريض لبعض الأدباء العرب، الذين يصورون أبطالهم في مشاهد الممارسة الجنسية وكأنهم مصارعون رومانيون، تتحمل الترويج لهذا العنف في الممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة، إنه عنف يتحول إلى فاكهة مشتهاة، تفوق لذتها لدى بعضهم، متعة الهدف الأساسي نفسه، وهو إرواء الغريزة الجنسية بطريقة طبيعية وعفوية، ترتهن لحرارة اللقاء نفسه، ولمقدار الرغبة الجنسية لدى الطرفين، لا لهذه الخيالات المهووسة بعنف مجاني يصبح هو غاية الفعل الجنسي ووسيلته في آنٍ واحد. إن ظاهرة العنف الجنسي في حياتنا، لم تعد تقتصر على حوادث الاغتصاب، التي تفرض مثل هذا العنف، بحكم ممانعة المرأة المشروعة ضد مغتصبها، بل صارت طقسا من طقوس الجنس بين الأزواج احيانا.

وبالتالي أصبح هناك أزواج يطلبن من زوجاتهن، أن يلعبن دور الممانعة بإتقان، كي يفرغ الرجل هنا، كل طاقة العنف التي يحب إضفاءها على ممارسته الجنسية.. وبمقدار ما تصرخ المرأة مستغيثة ومتأوهة، بمقدار ما يشعر الرجل بفحولته، وهو يلهب

جسدها وأعضاءها التناسلية بالعنف الجنسي الممتع.

وصارت هناك زوجات، يبذلن أقصى ما في وسعهن، لاستفزاز الزوج، كي يكون عنيفا، قادرا على إيلام زوجته، بحجة إروائها وإطفاء نار شهوانيتها! لقد شوهت أفلام البورنو الرخيصة، الخادعة بمبالغاتها، معنى الرغبة الجنسية، بكل ما تحمل من ظمأ طبيعي يبحث عن الارتواء، وبكل ما تحمل من اندفاع مشروع يعطي الفعل الجنسي حيويته، وحولته إلى عنف مشتهى قائم في معنى من المعاني على فعل الاغتصاب، ولذة الاقتحام العدواني العارم.. وبذلك حولت الممارسة الجنسية بكل ما تنطوي عليه من حب وألفة إلى فعل ميكانيكي عدواني، يرزح بهواجسه الواهمة، والملتبسة بلذة تحتقر الشاعرية والرقة، يرزح في لاوعينا، وخيالنا الجنسي المأزوم.

سيدتي دخلك المادي يؤثر سلبًا على قدرات زوجك الجنسية

إذا كنت في كامل أنوثتك، وزوجك مضطرب نفسيًا أو مصاب ببوادر اكتئاب أو احباط، لا تنتظري منه علاقة حميمة جيدة؛ لأن حالته النفسية تهدد نشاطه الجنسي. هذا كما يؤكد العلماء أن هناك شيئين يقهران رغبة الرجل الجنسية، ألا وهما:

١- إذا كان دخل المرأة أعلى من الرجل: إذا اعتقد الرجل أنه لا يساهم بالقدر الكافي في إعالة عائلته فإن ذلك يؤثر على ذكورته. مما يجعله أقل اهتمامًا في ممارسة الجنس.

٢- إذا تعرّض الرجل لإصابة مؤخرًا: الكثير من الرجال يعتقدون أن الكثير من هويتهم كذكور يعتمد على القوة الجسدية التي يتمتعون بها. وأي إصابة قد تعيق الرجل عن ممارسة أي نشاط بدني، تجعله يعتقد أن ذكورته قد تأثرت، أما إذا كان يعاني من الآلام، فإن هذا أيضًا يجعله قلقًا على قدرته الجنسية.

سيدتي.. الحجم لا يهم!!

نعم، وهذا جواب نهائي حجم القضيب لا يهمّ. لكن لا تبدأ الاحتفال بعد فالحجم يهمّ، ولكن ليس كما يعتقد الجميع.

بعدْ سؤال ٢٠٠ سيدة من كلّ الأعمار (سن ١٨ وأكبر)، الأحجام، الانتماءات العرقية، والعادات الجنسية، تبين أن ٨٢ ٪ من هؤلاء النساء كنّ راضيات عن القضيب

الذي كان طويلا بما فيه الكفاية لإرضائهن، وكان متوسطه حوالي ٦ بوصات. بالمناسبة هذا متوسط حجم القضيب عند الرجال، وفقا لمسح عن أسلوب الحياة الجنسية، تم قياس قضيب ٣٠٠ رجلا أثناء الانتصاب.

وماذا قالت النساء؟ حسنا، (٩ ٪) منهن قلن بأنهن يرغبن لو كان القضيب أكبر من المعدل قليلا (٧ إلى ٨ بوصات). بينما قالت (٢ ٪) بأنهن يفضلن أن يكون القضيب بطول (١٠ إلى ١٢ بوصة). وأخيرا، قالت ٧ ٪ بأنهن يرغبن في قضيب أصغر من المعدل حوالي (٥ بوصات). لكن بشكل نهائي، ماذا فكرت النساء حقا بطول حجم القضيب؟

يبدو أن معظم النساء اللاتي خضعن للاستبيان اتفقن بأن الرجل يمكن أن يكون واثقا بنفسه، وناجحا على المستوى الشخصي، والمالي وجميع النواحي الهامة في حياته. ولكنه مع ذلك لن يكون سعيدا إذا شعر أن قضيبه اقل من المتوسط العام، أو حتى إذا كان ضمن المتوسط.

ومن المؤسف أن يعتقد الرجال بأن طول القضيب هو ما يجعله أفضل؛ فتلك ليست دائما الحالة. في الحقيقة، اشتكت العديد من النساء اللاتي أقمن علاقة جنسية مع رجال يملكون قضيبا أطول من المتوسط بأنهن لم يتمتعن ببعض الأوضاع الجنسية، وكذلك بالجنس الفموي. فأخر شيء تريده السيدة هو الشعور بالضيق أثناء ممارسة الجنس.

عند سؤالهن عن الأمور الأخرى المميزة بالإضافة إلى الطول، ذكرت معظم السيدات بأن (النظافة؛ تأتي أولا)، هذه المجموعة المعيّنة من السيدات كان عندها هذه للقول قلن..

٥٦٪ توقعن أن يكون القضيب من نفس لون بشرة الرجل.

٢٣٪ توقعن أن يكون جلد القضيب ناعما جدا.

٢١٪ كن سعيدات لوفرة العروق.

أما المفاجئة فكانت في نظرة السيدات لعملية الختان. فبينما اعتقد البعض بأنّ الرجال غير المختونين كانوا أكثر عرضة أكثر لإصاباتهن بالأمراض (وهو أمر غير حقيقي فالرجل المختون أنظف من غيره) أو ببساطة لم يحبّوا شكل القضيب، بينما فضّلت نساء أخريات ببساطة القضيب الطبيعي. وأكثر النساء، على أية حال، لم يبالين كثيرا بشكل القضيب. أما العامل العرقي، فتبين أن قضيب الرجال السود

أكبر من المعدل؟ بينما الآسيويون أصغر من المعدل؟ ولكن ليس بكثير.

في الحقيقة يعتبر قضيب الرجال السود أكبر من الرجال القوقازيين، لكن بنصف بوصة أو كذا ، في المعدل. والرجال الآسيويون أصغر بنصف بوصة في المعدل. لكن الشيء المثير حول كلّ هذا هو أن مهبل المرأة مصمم لاستقبال قضيب الرجل من عرقها. ذلك صحيح؛ فالنساء الآسيويات يملكن مهبل أصغر من النساء السود التي يملكن الأكبر بينما تملك النساء القوقازيات مهبل متوسط الحجم يلاءم قضيب الرجل القوقازي.

حقائق:

الطول المتوسط للقضيب المنتصب يساوي تقريبا ٥,٩ بوصات. المحيط المتوسط للقضيب المنتصب يساوي تقريبا ٥ بوصات.

عدم الوصول إلى قمة اللذة !!

الجماع مع عدم الوصول إلى قمة اللذة - هل له أضرار ؟ الهياج الجنسى مع عدم إنزال المنى فى الشباب يؤديان إلى آلام فى منطقة العجان (المنطقة بين فتحة الشرج وكيس الخصيتين) وآلام فى الخصيتين وهذا سببه الإحتقان الشديد فى منطقة الحوض مع الهياج الجنسى.

والهياج الجنسى المستمر مع عدم إنزال المنى يؤدى إلى الاحتقان المزمن فى غدة البروستاتا - أما فى كبار السن فإن الوضع يختلف؛ لأن مع تقدم السن فإن الرغبة فى الوصول إلى قمة اللذة تقل ولا يؤدى ذلك إلى أى آلام ولذلك فإن الرجل المتقدم فى السن إذا جامع زوجته حتى إشباعها وشعر أنه لم يصل إلى قمة اللذة ولا يريد ذلك فعليه أن يقنع بهذا القدر مع الإطمئنان بأن عدم الوصول إلى قمة اللذة لن يؤدى إلى أضرار - أما فى السن الصغيرة فإن الوضع يختلف وقد يؤدى الهياج مع عدم الإنزال إلى التهاب البروستاتا والبربخ.

الهاتف المحمول يؤثر على خصوبة الرجال !!

بعد العديد من الأبحاث العلمية التي تبحث عن الأسباب التي تؤثر على خصوبة الرجال، أفادت دراسة أمريكية حديثة أن استخدام الهاتف المحمول وقتًا طويلاً ربما يؤثر على خصوبة الرجال.

وتأتي الدراسة التي أجريت في عيادات كليفلاند بولاية أوهايو، في إطار تساؤلات يطرحها العلماء حول العلاقة بين العقم عند الرجال واستخدامهم المفرط للهاتف الخليوي.

وأوضحت الدراسة أن نوعية النطف لدى الرجال الذين يستخدمون الهاتف النقال أكثر من غيرهم بما يزيد عن أربع ساعات يوميًا وجودتها، كانت ضعيفة جدًا.

إلا أن الباحث آشوك أغارويل الذي قدم النتائج الأولية للدراسة خلال اللقاء السنوي الثاني والستين للجمعية الأمريكية لطب الغدد المفرزة في نيو أورليانز، وبحسب جريدة النهار، فإنه من السابق لأوانه الجزم في هذه النتائج؛ لأنه لا يزال هناك الكثير من الأسئلة التي لا بد من الإجابة عنها.

وتفيد التقارير إلى وجود أكثر من أربعة مليارات شخص في العالم يستخدمون الهواتف الخليوية، ومن المتوقع أن يتضاعف هذا الرقم خلال السنوات الخمس المقبلة.

ومن المتعارف عليه أن الأبحاث ربطت ماضيًا بين تأثير التدخين ودرجة الحرارة العالية، وشرب الكحول وتعاطي المخدرات وقوة النطف وجودتها لدى الرجال.

وجود علاقة بين البدانة وعقم الرجال

ذكرت دراسة طبية جديدة أن الرجال الذين لديهم ارتفاع في "مؤشر كتلة الجسم" هم أكثر عرضة لعدم الإنجاب من أولئك الذين يتمتعون بأوزان طبيعية.

يستخدم "مؤشر كتلة الجسم" بشكل عام في تقييم وزن الشخص بالنسبة لطوله وحالته الصحية، ويحسب بقسمة وزن الشخص بالكيلوغرام على مربع طوله بالأمتار. ويعتبر وزن الشخص طبيعيا وصحته جيدة، إذا تراوحت قيمة المؤشر بين ١٨,٥ و٢٤,٩.

أجرى الدراسة فريق بحث من المعهد الوطني لعلوم الصحة البيئية التابع لمعاهد الصحة القومية الأميركية التي أصدرت خلاصة للدراسة. ونشرت الدراسة بعدد هذا الشهر من مجلة "علم الأوبئة".

مركو سولمين المؤلف الرئيس للدراسة قال أن معطياتها تشير إلى أن زيادة ٩ كغم في وزن رجل تزيد احتمال إصابته بالعقم بنسبة١٠٪.

درس الباحثون حالات أشخاص مشاركين في "دراسة الصحة الزراعية" وهو مشروع كبير بدأ منذ العام ١٩٩٣، لدراسة العوامل المؤثرة في صحة المزارعين وأسرهم في

المجتمعات الزراعية.

وتشير الدكتورة دونا بيرد خبيرة الأوبئة في معهد علوم الصحة البيئية، إلى أن النساء البدينات أو زائدات الوزن يجدن صعوبة أكبر في حدوث الحمل مقارنة بالنساء ذوات الوزن الطبيعي. ولكن دور البدانة أو زيادة الوزن في عقم الرجال لم يتم دراسته من قبل.

استبيانات ومعلومات

حصل الباحثون على البيانات الخاصة بالعقم ومؤشر كتلة الجسم من ١٤٦٨ مزارعا وزوجاتهم، حيث أجاب الرجال على أسئلة استبيانات لدى انضمامهم لمشروع "دراسة الصحة الزراعية"، بينما أجابت الزوجات على استبيانات حول صحة الأسرة، وضمت معلومات حول التاريخ الإنجابي لكل زوج وزوجة.

وفيما قدم الرجال معلومات حول أوزانهم وأطوالهم في إجابات الاستبيان عن صحتهم، اقتصر التحليل على الأزواج والزوجات الذين حاولوا تحقيق الحمل خلال السنوات الأربع السابقة على المشاركة في مشروع الدراسة، وبحيث لا يزيد سن الزوجات على ٤٠ عاما.

قسم الباحثون الأزواج والزوجات إلى مجموعتين عقيمة وخصبة، الأولى مكونة من الأزواج والزوجات الذين حاولوا وفشلوا في تحقيق حمل خلال أكثر من سنة، والثانية مكونة من الأزواج والزوجات الذين حاولوا ونجحوا في تحقيق الحمل خلال سنة واحدة.

كانت أعمار معظم الأزواج والزوجات أكثر من ٣٠ سنة. وقد شهدت نسبة ٢٨٪ من الأزواج والزوجات حالات عقم أو إخفاق في حدوث الحمل.

عامل الوزن

وجد الباحثون "مؤشر كتلة الجسم" عاملا مستقلا - غير معتمد على عوامل أخرى- في زيادة مخاطر العقم لدى الرجال. وقد احتسب الباحثون في تقييم هذه المخاطر دور العوامل الأخرى المؤثرة في خصوبة الزوجين كمؤشر كتلة جسم الزوجة والسن والتدخين واستهلاك الكحول والتعرض لكيمياويات المنظفات والمبيدات الحشرية.

بعد اعتبار هذه العوامل الإضافية، وجد الباحثون أن هناك زيادة في مخاطر عقم

الرجال تتناسب مع الزيادة في مؤشر كتلة الجسم، وتصل المخاطر إلى الضعف لدى الرجال البدناء.

وعندما صنف الباحثون عينة الرجال المشاركين إلى مجموعتين متساويتي العدد، ولكن وفقا للسن، وجدوا أن مؤشر كتلة الجسم هو أيضًا عامل في زيادة مخاطر حدوث العقم في كلتا المجموعتين الأكبر سنا والأحدث سنا.

عوامل أخرى

بيد أن الباحثين لم يحصلوا على بيانات حول معدلات حدوث المعاشرة الزوجية، إذ من الممكن أن تكون بدانة أو زيادة وزن الرجال سببا في تقليل حدوث المعاشرة مقارنة بالرجال ذوي الوزن الطبيعي، ما قد يؤثر على الخصوبة. وكانت دراسة أخرى أجريت مؤخرا قد نظرت في خصائص السائل المنوي بحيث تظهر انخفاض نوعيته لدى الرجال البدناء وزائدي الأوزان كما تظهر الفروقات الهرمونية.

يؤمل من هذه الدراسة أن تزيد مستوى الوعي بمشكلة البدانة وزيادة الوزن لدى الرجال ومكافحتها للوصول إلى حالة صحية جيدة عموما، وصحة إنجابية طبيعية.

السمنة والعلاقة الجنسية الزوجية

يعتمد الجزء الأكبر من الانجذاب الجنسي على المظهر الجسدي، وهذا حقيقي خصوصًا للرجال. (ذلك هي أحد الأسباب لوجود الكثير من المجلات الإباحية تستهدف الرجل أكثر من المرأة).

الرغبة في ممارسة الجنس يكون على أساس كيف يحس الاثنان بعضهم ببعض في تلك اللحظة، وشرار العاطفة يمكن أن يحيا إذا وجدت الرغبة في أن تعملا نحو هذا الهدف.

بالرغم من طريقة زوجك الباردة لضبط مشاعره، يحاول أن يكون أمين معك. إذا كان جسدك عند الزواج أكثر رشاقة وقد تركت لوزنك أن يزداد، فليس من المفاجئ أن يسقط مشاعره نحوك.

نساء كثيرات يجدن أنفسهن في هذه الورطة وإذا لم يتم إدراكها في الوقت المناسب يمكن أن يتحول إلى أمر في منتهى القسوة.

جنس أقل سيتوق الجسم لملء الرضا الناقص بالنفس من خلال الطعام، جنس أكثر سيملأ جسمك بالهرمونات التي ستجعلك تكونين سعيدة وتنخفض رغبتك بالطعام. والآن في يدك المفتاح في تغيير نمط حياتك.

في أثناء ذلك، لا يجب أن تكون ممارسة الجنس مرهونة على تخفيض وزنك. يجب ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي خاص يساعدك في تخفيف وزنك. الجنس يحرق السعرات الحرارية، وإذا كان زوجك صادقا في رغبته أن تفقدي وزنك الزائد فيجب عليه أن يشاركك في خطتك لفقد وزنك. من خلال الدعم العاطفي ومراقبة نظام غذائك.

بفقدك وزنك الزائد ليس فقط سينجذب زوجك إليك مرة أخرى إنما ستكونين بصحة سليمة وسوف تكونين مليئة بالطاقة والحيوية. وسوف يكون إحساسك بنفسك من ناحية الجنس أكثر فاعلية.

الفياغرا تغرق البيت بالتعاسة الزوجية

يبدو أن التقدم العلمي في مجال الطب لا يكون مفيدا في جميع الحالات بل أحيانا تكون لها آثار سلبية فيتخوف منها البعض وهو ما بدا واضحا في بعض الحالات التي أقبلت على استعمال الفياغرا والتي صاحبها شكاوي عدد من الزوجات من أزواجهن والذى استتبعه بعض المشاكل الأسرية.. ولذلك تتخوف الكثيرات من الزوجات خاصة كبيرات السن من مثل هذه الأدوية لئلا تفتح شهية أزواجهن على الزواج من أخريات ليشبعوا رغباتهم.

وقد أثبتت الإحصائيات التي أجريت في الخارج أخيرا إنه من انتشار أدوية وعلاجات مرض الضعف الجنسي ولكثرة البدائل الفعالة في هذا الأمر واشهرها الفياغرا ازدادت مشاكل هؤلاء النساء المتزوجات من فترات طويلة ودخلن في مرحلة خريف العمر بينما يستعيد أزواجهن الشباب من جديد.. بما ينذر بتزايد المشاكل الأسرية التي لم تكن في الحسبان وخاصة بعد طرح العقار الجديد "اليوبريما" الذي يقال انه اكثر فعالية من الفياغرا وأقل في آثاره الجانبية منه.. ومن هنا يتنبأ الكثيرون بازدياد حجم المشكلة في المستقبل ليصبح البحث عن السعادة الزوجية ثمنه تعاسة أسرية!! وهنا يطرح السؤال نفسه، وأين الحل مع تزايد انتشار الفياغرا وأخواتها؟ وهنا يجيب طبيب متخصص قائلا: إن الرغبة الجنسية لدى الرجال والنساء تحكمها نسبة هرمونات

الذكورة الموجودة لدى الطرفين والتي تكون أعلى عند الرجل وافتقادهما لهذه الرغبة لا ترتبط بالمرحلة العمرية بدليل أننا نرى شبابا مصابا بالعجز الجنسي ولكن الذي يحدث أن المرأة عندما تمر بمرحلة انقطاع الحيض فان هرمون استروجين يقل وينعكس سلبا على حالتها النفسية والمزاجية وقد يقلل الرغبة لديها ولكن بصفة عامة فإن استمرار العلاقة الزوجية بين الزوجين بعد سن انقطاع الدورة عند المرأة يتوقف على تقدير المرأة لنفسها ولقدرتها وبالتالي تستطيع أن تكمل المسيرة وتشعر بالشباب والحيوية وربما تكون علاقتها بزوجها أفضل؛ لأنها غير قلقة من حدوث حمل فهي تشعر بالأمان من هذه النقطة التي كانت كثيرا ما تقلقها في فترات الشباب وتعكر عليها صفو العلاقة والاستمتاع بها.

أما بالنسبة لمسألة ظهور الفياغرا وغيرها من الأدوية فيجب ألا تخيف النساء على الإطلاق فلا علاقة الحميمة بينه وبين وزوجته بعد سن اليأس يمكن أن تتم بصورة طبيعية وأفضل طالما توجد رغبة مشتركة بين الطرفين وإن كنت أحذر من الإفراط في تناول مثل هذه الأدوية دون داعٍ قهري ودون استشارة الطبيب لأنها؛ صنعت لهدف معين ولا تصلح لكل شخص كما أنها يمكن أن تسبب كوارث ويسقط الزوج في بحر العسل قتيلا فالاعتدال مطلوب وطالما أنه لا توجد مشاكل بعينها فلا داعي لهذه الأدوية وتترك الأمور تسير طبيعية لتكون المودة التي زرعتها سنوات العشرة هي الأقوى لاستمرار العلاقة بين الزوجين.

ويقول طبيب أمراض العقم والذكورة أن المرأة والرجل في هذا الموضوع على حد سواء فكلاهما يتأثر بعوامل الزمن وإن كانت شرقيتها تجعل النساء في سن معينة يحرصن أكثر من اللازم علىالعلاقة الزوجية ومن حب الزوج لها مما يجعلها تحجم عن الزوج وتنشغل عنه في أمور أخرى فيشعره ذلك بالإهمال وهذا ما نراه في حالات كثيرة فيضطر للبحث عن امرأة أخرى وتزداد المشكلة تعقيدا لو كان يقبل على مثل هذه الأدوية التي اصبح الناس يتناقلونها بدون وعي بخطورتها..

ولكن يجب ألا نبالغ في تداعياتها السريعة على الأسرة إلا إذا كان رجلا لا تتحكم فيه إلا شهواته ولكن من رحمة الله أن كلا الزوجين يمران بمراحل متشابهة ومتقاربة.. ففي الوقت الذي تعاني فيه المرأة من سن اليأس يمر الرجل أيضًا بنفس المرحلة وقد أثبتت الدراسات أن الرجل بعد الخمسين تقل رغبته عن مرحلة الشباب

لتصل إلى ١٠٠ مرة فقط سنويا ويأخذ المعدل بعد ذلك في الانخفاض بنسبة تتراوح من ١٠- ١٥ في المائة كل خمس سنوات تالية.. ولكن تدخلات الإنسان وإساءة استخدامه لمستحدثات العصر هي التي تسبب المشاكل فالعيب ليس في الفياغرا أو اليوبريما أو غيرها من الأدوية فهذه كلها وسائل وعلينا أن نختار من بينها أو نعرف متى نستخدمها أو متى نحجم عنها.

ويضيف الطبيب قائلا: إذا كانت المودة والرحمة تصبح مظلة الأسرة في فترات خريف العمر فان العصر الجديد بمتغيراته وبما آتي به من تلوث شامل قضى على هذه الروحانيات وعلى الرومانسية داخل مؤسسة الزواج الذي قد يشهد مآسى أسرية كثيرة بسبب ظهور بعض السلبيات على السطح وإساءة الزوج لعلاقته مع زوجته خاصة في المجتمعات المنحلة والمتفككة والتي لا تنظر للمرأة إلا على أنها مجرد وسيلة للمتعة متناسين دورها الأكبر كأم وكمربية وكرفيقة كفاح وكلها معان سامية أهم بكثير من البحث عن متعة وقتية زائلة وأخشى أن يصل الأمر في تلك المجتمعات إلى الاستغناء عن نظام الزواج خلال العقود المقبلة.

وعن الجانب الاجتماعي لهذا الموضوع تقول الدكتورة عزة كريم الأستاذ بمركز البحوث الاجتماعية بالقاهرة إن كثيرا من الناس وخاصة من غير المتعلمين يظنون خطأ أن الزواج هو مجرد علاقة جسدية مادية بين الزوجين ليشبع أحدهما حاجته وهذا ما نراه كثيرا في الرجل المزواج..

وطبعا لو توفر لمثل هذه النوعية من الرجال ما يعيد إليهم بعضا من الشباب المفقود بفعل الزمن فيزدادون افتراء على المرأة المغلوبة على أمرها فتستسلم للأمر؛ لأنه ليس بيدها شيء ولكن لحسن الحظ أن هذه الحالات لا تتكرر كثيرا ومازالت نسبتها صغيرة في المجتمع العربي عموما..

وأرى من الصعب أن تعاني الأسرة فجأة من تفكك بسبب هجرة الزوج وسعيه وراء أخرى تشبع رغباته، فالعلاقة الزوجية بالأساس تقوم على المودة والرحمة بالإضافة للجانب المادي المعتدل الذي تكتمل سعادة الزوجين به في بداية الزواج ثم تقل أهمية هذا العامل مع الوقت وينشغل كلاهما بالأولاد ثم الأحفاد.. ولا أعتقد أن حكمة الزمن ستفقد أهميتها في تلك الفترة ويذهب الرجل لأخرى بحثا عن المتعة إلا إذا كان رجلا متصابيا.. ولكن هذا لا يعني أنه لا تستمر العلاقة الحميمة بين الزوجين وإنما عليهما

أن يعيشا شباب الروح ويستعيدا أيامهما السعيدة بشيء من المودة. أما عن الطب النفسي فيقول إن هذه المشكلة أكثر ما يقع فيها الشخصية الشهوانية التي تحركها نزوتها وتحرك وتسيطر عليها شهواتها دون تحكيم للعقل أو العاطفة ويكون مستعدا لفعل أي شيء مهما كانت قساوته أو بشاعته لتحقيق غرضه ولا يدرك بوعيه أنه يؤذي آخرين ولذلك نجد أن رجلا بعد أن تزوج أولاده يترك زوجته ويهجرها لامرأة أخرى أصغر منها ومثل هذا الشخص لا يهتم بمشاعر زوجته ويبحث دائما عن وسائل للحفاظ على حيويته وشبابه دون مراعاة لأية قواعد.

وعلى الجانب الآخر نجد الزوجة منكسرة حزينة ومتألمة وخجولة ولا تستطيع أن تشكو؛ لأن حياءها يمنعها خاصة وهي في سن ما بعد الشباب.. ومع نفورها من مثل هذا الزوج تزداد المسافة بينهما وتتولد عقدة دفينة منه وقد تنتهي الأمور بعواقب وخيمة. ولكن الأشخاص المتوازنين نفسيا لا يتأثرون كثيرا بتغيرات العمر ويستطيعون أن يخلقوا لأنفسهم المتعة التي تناسب كل فترة من فترات عمرهم وهي السمة التي تميز المجتمعات الشرقية حيث يسيطر عليها العادات والتقاليد والدين مما يحميهم من مظاهر الانحلال الأسري والأخلاقي الذي بات صارخا في المجتمعات الغربية.

فتور الرغبة عن جماع الزوجة

نفور الرغبة الزوجية للجماع بين العرسان وحديثي الزواج لأسباب نفسية أو اجتماعية أو عدم توافق في جانب من الجوانب وكذلك برود الرغبة والغريزة بين الزواج القديم لأسباب متعددة ربما منها التعود أو طول المدة أو زوال المحفزات أو تغير المواصفات الشكلية أو الجسمية للزوجين بالتقدم في العمر أو كثرة الحمل والولادة للزوجات وغير ذلك.. فهل يعني ذلك نهاية المطاف ؟؟؟ أم أن هناك خطوات لإعادة ذلك النفور أو لتسخين ذلك البرود الجنسي بينهما ؟؟؟

ترتكز العلاقة الزوجية على ركيزتين أساسيتين هما العاطفة والغريزة أو ما يسمى بالجنس ولنا أن نطلق أي تسمية نريدها ولكن كل المقصود يحوم حول ما يلي.. فالأولى تندرج تحتها كل معاني العشرة بالمعروف والمعاملة بالتي هي أحسن والمودة والرحمة.. الخ.

أما الركيزة الثانية فلنا أن نسميها بأي من التسميات التالية أو مشتقاتها فهي

الغريزة وقضاء الوطر والشهوة والجماع والجنس ومنها وهو الأساس التكاثر، وقد كان لنا قبل طرح هذا الموضوع لقاء سابق مع الركيزة الأولى وهي العلاقة العاطفية بين الزوجين بالتعرف على حقيقة الحب والعاطفة بينهما والخطوات الهامة لتجديد وتسخين العاطفة بين الأزواج.

... دعونا نشرح ونتعرف أولا على الأمور التي تحرك الغريزة وتديم علاقة المحبة والرغبة بين الزوجين حيث منها سيفهم

التعبير عن الرغبة

خطوات التعبير عن الرغبة تعد من أولى العوامل الأولية الهامة لبدء وتطوير وتحفيز اللقاء بين الزوجين وهي تختلف من أزواج لأزواج ففي الوقت الذي تحب فيه معظم الزوجات - إن لم يكن كلهن – أن يدعهن أزواجهن بشكل أو بآخر للفراش إلا أنه وعلى الجانب الآخر فإن بعض الأزواج قد لا يفضل ولا يحب أن تستدعيه زوجته لذلك وهنا يجب أن يتم التفاهم أو استنتاج من أي النوعين شريكك وبناء عليه تكون حركات الاستدعاء والتي قد تكون بالإشارة أو بالتصريح أو بالتفاهم الضمني.

اختيار الوقت المناسب

يأتي الزوج منهكا متعبا بعد يوم شاق واجه فيه ضغوطًا نفسية وجسدية وربما مشاكل مع رئيسه أو زملائه أو مرؤسيه وغير ذلك فيجد زوجته التي كانت نائمة طوال يومها وهي في غاية الراحة والاستعداد البدني والنفسي وقد تزينت وعرضت له تريد منه المعاشرة... قد يجامل المسكين ويبدي استعدادا ولكنه استعداد كاذب ففاقد الشئ لا يعطيه فإذا أبدى تكاسلا أو عدم نشاط للمارسة أخذت على خاطرها وغضبت وانكسرت نفسيتها بل وقد تتمادى إلى الشعور بأنه لا يحبها وأنها لا تحرك مشاعره وغير ذلك

ونفس الأمر عندما تكون الزوجة في إنهاك جسدي ونفسي كاملين تارة مع الأبناء وأخرى مع البيت وتجهيزه وأخرى مع مشاكل الخادمة وأمور البيت فإذا كانت زوجة عاملة فهي معرضة لنفس الضغوط التي أشرنا إليها مع الزوج وبعد كل ذلك يريد سعادة الفارس منها أن تكون قمة في الجمال والنضارة والاستعداد للمعاشرة ومن هنا كان اختيار الوقت عاملا مهما جدا في تنشيط وتحريك الرغبة ولا بأس من أن يتاخر

الاثنان عن المعاشرة أياما إلى أن يتوفر الوقت الذي يتحقق فيه الاستعداد الكامل خير من أن يجامل الاثنان بعضهما بحجة أنهما لا بد وأن يفعلا ذلك فيترتب على ذلك فتور متراكم المرة تلو المرة.

... حاسة الشم ويتبعها الروائح المنبعثة..

من العوامل المؤثرة والمحركة للغريزة الجنسية بين الزوجين هي الرائحة والتي بها إما أن يحدث جذب كل منهما للآخر واما أن يحدث العكس بالنفور والفتور وربما يستغرب البعض إذا قلنا بأن موضوع الرائحة كان سببا في كثير من حالات الانفصال حيث ينتج منها نفور متراكم ثم فتور وبعد ومن ثم كره وانفصال. وإن كانت الرائحة الجميلة والمحركة من طيب أو عطور أو خلافه مطلب مهم فإن الأهم منها هو الرائحة الطبيعية المنبعثة من الجسم ولا سيما من الأماكن الثلاثة المهمة (الفم والأبط والعانة) حيث يستلزم أن يتعهد كل من الزوجين هذه الأماكن بالتنظيف والتزكية وعدم إهمالها ولا شك من أن اهم وسيلة لذلك هو الماء الذي يعد احسن الطيب ولم ير خير منه في إزالة الروائح وتنقية المخلفات وننبه هنا على نقطة هامة وهي أنه إذا كان كل أو معظم الأزواج تقريبا يكرهون الروائح المنبعثة من جسم المرأة إلا أنه في المقابل نجد أن فئة من النساء تشدها رائحة الرجولة والعرق وتثيرها ولا تحقق لها كرها أبدا فمن أي الفريقين زوجتك ؟؟ عليك أن تعرف.

... حاسة البصر ومنها النظر

يختلف الأزواج والزوجات ويتباينا تباينا ملحوظا ، حيث أن منهم من يميل إلى الرؤية المجردة ومنهم من لا يحب ذلك ويفضل الاعتماد على حاسة اللمس والخيال ولا يستطيع أن يمارس شيئا إلا في الظلام ومن هنا كان على الزوجة والزوج أن يتعرفا على طبيعة كل منهما ومحاولة فعل ما يريان أنه وسيلة يفضلها شريكه الآخر ، فإن كان الزوج من النوع الذي يفضل الاستعراض والنظر إلى مفاتن زوجته ويحب أن يعاشرها وسط الإضاءة فلتقم بكل ما يحرك فيه هذه الخصال وترتدي له كل الوسائل المغرية التي إن نظر اليها تحققت له الإثارة المطلوبة وتجدر الإشارة هنا إلى ضرورة التنوع حتى في طريقة اللباس والألوان فتارة ملابس داكنة ساترة وتارة فاتحة ومغرية.

المهم هو التجديد وعدم الثبات على نمط واحد أما إن كان من النوع الذي لا يحب

النظر الصريح ويفضل الظلام أو الضوء الخافت فالأفضل عدم معارضة تلك الرغبة أو الفرض عليه بما قد يحدث أثرا عكسيا، حيث أن هناك من الرجال من إذا تعرض لمنظر عار ربما تتكمش احاسيسه الجنسية وتبرد شهوته، (وربما يكون ذلك حتى من دون أن يعلم هو أو هي عن طبيعتهما) ويمكن كشف ذلك بالتجرية والمحاولة مرة بهذا الوضع ومرة بآخر حتى يتم التوصل إلى الأفضل.

... حاسة اللمس.

... العناق

من الوسائل المهمة وفيه من شعور الأمان والطمانينة للمرأة والحنان والمودة للرجل والدفء والحب للإثنين معا الشئ الكثير لذلك فهو من أفضل ما يقرب بين الزوجين ويزرع بينهما المحبة والمودة وينصح به كثير حتى في أوقات العزل أو البعد الجنسي كفترات الحيض والنفاس للمرأة بل وحتى في حالات التعب والإرهاق فليس أقل من عناق أو نوم في حضن كليهما ففي ذلك خير كثير من تقريب الأواصر وزيادة الألفة والمودة والتعويض بقدر كبير عن حاجة الاثنين للمعاشرة الكاملة.

... التقبيل

والذي يعد خير وسيط ورسول بين الرجال وزوجاتهم قبل المعاشرة لما فيه من أثر عظيم للتهيئة والإعداد للأجهزة التناسلية للزوجين، ومن المعلوم أن المرأة تحب كثيرا هذا العامل لما فيه من دلالة على العاطفة والحب من زوجها وحيث أن الزوجة ربما تحتاج إلى وقت أطول من الرجل لعملية التهيئة والإعداد للمعاشرة فإنها تحب أن تطول فترة التقبيل وعلى عكس الرجل الذي ربما لا يستطيع الإطالة فيها حيث بمجرد أن تتحرك مشاعره الجنسية يشعر بالرغبة للانتقال إلى خطوة تالية فربما يترك التقبيل سريعا.

ولذلك ينصح بالتركيز وإطالة فترة التقبيل والانتقال بالقبلات إلى أكثر من موضع من مواضع الإثارة الجسدية وقد يصاحبها بعض من الممارسات المساعدة... وغير ذلك. ومع الخبرة بين الزوجين يستطيع كل منهما أن يدرك مواطن الإثارة للطرف الآخر وبتركيزه عليها يحدث المطلوب.

... لغة الجسد والمداعبة

وهي اللغة التي تكون مجهولة وغير واضحة في بداية الزواج وشيئا فشيئا تتضح معالمها ويبدأ كل جسم في التكيف مع الجسم الآخر - والغالب أن الزوجة هي التي

تتكيف أسرع وأفضل من الزوج ولكن أيضًا يكون هناك تقاربا تدريجيا بين الاثنين يؤدي إلى أن يصير كل منهما يفهم لغة الجسم الاخر فيعلم كل منهما متى وكيف وبماذا يثار الاخر ومتى يحدث العكس.

.. **تغيير الأوضاع والتجديد**

فكما أن الزوجين يملان من ديكور المنزل والالوان وغير ذلك فأيضا يحدث مللا من أوضاع المعاشرة ولا تصبح بعض أو كل الأوضاع المألوفة بينهما تحرك أو تثيرهما ولذلك فنصيحتي في هذا الصدد هي عدم الاستعجال في التغيير وتطبيق نظرية تأجيل التغيير، وكيف ذلك ؟؟؟

وهو ألا يستعجل الزوجان تطبيق كل ما يعرفونه أو يسمعون عنه في هذا العالم، ليعيشا فترة من الزمن على وضع معين فإذا ملوه انتقلوا إلى آخر وبعد أن يكونوا قد اشتاقوا لوضع سابق يعودا إليه وهكذا ولا ينصح بتفريغ كل ما في الجعبة من معلومات من أول شهري الزواج ثم لا يزال التكرار بتلك الأوضاع بينهما حتى لا تمضي السنة الا وقد جربا من كل شئ.

... **وأيضا نظرية عدد المرات والأوقات ونظرية المد والجزر...**

يخطئ من يظن بأن هناك عددا معينا أو أوقاتا معينة للقاء الزوجين ومعاشرتهما فإذا تغير ذلك المعدل أو الوقت ظن الطرف الآخر بأن هناك قصورا أو إعراضا من شريكه والواقع أن العملية وكما ذكرنا إنما تخضع لعدة مقاييس كالحالة النفسية والصحية والجسدية والضغوط المحيطة والسهر والإرهاق والطعام وغير ذلك من المسببات التي من شأنها أن ترفع المعدل أو تخفضه.

وقد يكون نفس الزوج الذي تزيد رغبته في فترة من الفترات تجدها تقل عنده بل وقد تنعدم في فترات اخرى، ولا يجب أن نهمل بأي حال من الأحوال العامل النفسي والراحة الذهنية للطرفين ولا سيما الزوج كعامل قوي ومؤثر جدا على الأداء الجنسي والذي بلا شك يفوق في تأثيره العامل الجسدي والإرهاق البدني والدليل على ذلك هو حال أزواج الماضي والذين كانوا يمتهنون مهنا قوية وشاقة ويتكبدون المشاق ولكن لم يكونوا يعانون من حالات العجز الجنسي الذي باتت تغص بها عيادات الأطباء اليوم وفي المقابل نجد موظفى اليوم وقد هيئت لهم كل وسائل الراحة والرفاهية في مكاتبهم ولكن بالرغم من ذلك يعاني البعض منهم من هذه الأعراض ولا شك من أن السبب يعود إلى الإجهاد الذهني والنفسي.

ما تعريف الخيانة؟ أهي خيانة الجسد أم ماذا؟؟؟

نماذج كثيرة نراها في حياتنا اليومية، نسمع عنها ليس فقط خيانة الأزواج بل خيانة الأصدقاء خيانة العلم أو خيانة الدين. حديثي عن خيانة جديدة لانشعر بها - نحن الشباب - إنها خيانة في كل بيت في كل وقت بل بالأصح في كل مكان...إنها خيانة النظر.كثير منكم سيقول عني مجنون ولكن هذه هي الحقيقة.كلنا نخون بنظرنا ولكن لماذا؟

إنني أتحدى كل شاب يجلس بمفرده أو مع زوجته، يخرج معها في الأسواق أو المطاعم أن يستطيع منع عينيه من النظر يمينا ويسارا، لماذا؟

سؤال يحيرني هل السبب عدم القناعة بما لدينا أم جزء من تكوين الرجل الداخلي.دعوني أتخيل معكم شاب يجلس أمام التلفاز يحتضن زوجته ويقبلها بين حين وآخر ويسمعها كلمات ساحرة وإذا بأحدى النساء تظهر على الشاشة فاتنة جذابة هنا أسألكم كم منكم ولو لوهلة فكر في جمال هذه المرأة وهنا تبدأ خيانة النظر.

الجواب الأغلبية إن لم يكن الكل.آسف أنا لاأكتب لأشوش تفكير الزوجات ولكن لأنبه على الشباب أنه لايحق لك آن تنظر أو تتخيل امرأة غير من هي في أحضانك بالحلال. هل ترضى أيها الشاب ولو بداخلك فكرة ظهور أحد الشباب ممشوقي القوام أمام زوجتك وهي تنظر إليه بإعجاب هل ستتقبل أن تذكر هي لك مدى إعجابها بهذا الشاب.. هه... مستحيل (والله لأقطّعها).

طيب مصدر الخيانة إذًا في أنها تكمن داخل تكوين الرجل ولكن من الظلم أن نجعلها تطغوا على واقعنا.أخي الشاب لك أن تتخيل كم العدد الهائل من الماكياج والكاميرات والعاملين على وجه هذه المرأة التي تشاهدها أمامك لايمكن أن تجد المرأة الفاتنة دون تعديل إلا من رضيت أنت أن تكون هي كذلك. بالله عليكم فكر قليلا في أول لقاء لك مع زوجتك ألم تكن أجمل من رأت عينيك ألم يخفق قلبك فرحا كلما شاهدتها كم تغزلت بها من هنا وهناك يا أخي عجيب الآن أصبحت موضة قديمة ؟؟

لا جمال زوجتك ليس فقط في الإطار وإنما في داخلك أنت، أنت من يحدد جمالها وليس الميك أب، أين جمال المعاشرة جمال المودة، أينك أنت قبل أن تصبح صورتها في

الذاكرة العميقة لديك.يجب أن تفهموا أن النساء ودد كلما سقيته نضج في قلبك فلا تجعله تذل من أجل خيانة النظر وتذكر أنه كما تخون بعينك هي ممكن أن تخون.

أعود وأذكر أنا لست ضد الشباب بل أنا منهم ولكن يجب أن نعرف ما لنا وما علينا مع نسائنا؛ لأنه يجب أن نضع معًا ركائز نغرسها لأجيال المستقبل الأجيال التي سيكون ابني، ابنك، بنتي، أو ابنتك واحد منهم.وأنا لا أقبل أن يخان أحد منهم ولو بالنظر. أقسمت ألا أخون ولو بنظري

الاسئلة الجنسية المحرجة لدى الاطفال.. وكيف نجيب عليها

أسئلة الأبناء الجنسية.... تختلف باختلاف المرحلة والآن إليكم بعض التفاصيل الخاصة بكل مرحلة على حدة:

أولاً: الفترة من ٣ - ٦ سنوات:

تتركز الأسئلة في هذه الفترة حول الحمل والولادة، والفارق بين الجنسين.

١- تساؤلات حول الحمل والولادة:

وهنا يمكن ببساطة شديدة شرح مراحل تطور النطفة، والعلقة، المضغة عن طريق الكتب أو شرائط الفيديو. ويكون السؤال المتوقع من الطفل في خلال هذه الشروحات هو:

الطفل: من أين جاءت البذرة التي تنبت في رحم الأم؟

هنا لا داعي إطلاقًا لا للكذب أو للإحراج فعلى المربي أن يجيب ببساطة، المربي: الأب لديه جزء معين يعطيه للأم، والله بقدرته يحمي هذا الجزء، وينفخ فيه الروح، ويعطيه القدرة على النمو فيكبر ويكبر حتى ينمو الطفل، ثم يولد. الطفل: كيف يعطي الأب إلى الأم هذا الجزء؟

المربي: الله يُعلّم كل أب طريقة فعل ذلك.

٢- تساؤلات حول الفارق بين الجنسين

يتبلور إدراك الفارق بين الجنسين بداية من سن الثانية والنصف، وهنا يجدر الذكر أيضًا ضرورة إفهام الأبناء أن قضية وجود جنسين هي قضية اختلاف نوعي يعطي لكل

من الجنسين دوره المتميز المكمل لدور الآخر، فلا بد أن تدرك الابنة أنها لا تملك شيئًا أقل من الولد، ولكن الأعضاء المختلفة التي تملكها بداخل جسدها وهي الرحم، ولا بد من الحديث هنا بنبرة الاعتزاز بهذا الفارق، فهي إن شاء الله ستكون أمًّا تحمل وتلد، وتصبح الجنة تحت أقدامها وهو ما ليس بمقدور الولد، ومن ناحية أخرى لا بد من تربية الابنة منذ الصغر (بدءً من ٧ سنوات) على إشعارها بأن جسدها شيء خاص بها غالٍ، لا تفرط فيه، فلا تسمح لأي أحد أن يختلس النظرات إليه ولا أن يلامسها.

ثانيًا: الفترة من ٦ سنوات - إلى المراهقة:

في هذه المرحلة يبدأ الولد مرحلة الوصول إلى النضج الجنسي والنفسي، وتهدأ حياته الانفعالية، وتتزن وتنمو مشاعر هادئة كالرغبة في تحصيل المعلومات وتنمية المهارات المدرسية، وهي "مرحلة الكمون" بلغة علماء النفس.. فنرى كيف أن تساؤلاته تطورت وفقًا لنموه العقلي واتساع خبرته، وأصبحت أكثر دقة، وقد يعتقد البعض أنه لا يجهل شيئًا بسبب غزو الفضائيات، والفيديو، والإنترنت.

الواقع أن الأبناء في مجتمعاتنا المشبعة بالمعطيات الجنسية التي تتساقط عليه من كل حدب وصوب، جهلاء جهلاً كاملاً بحقيقية قضية الجنس، فالمعلومات التي يتلقاها الأبناء على غزارتها الكمية، مجتزأة، مبعثرة، ناقصة، كما إنها تضفي على "الجنس" طابعًا دنيئًا من ناحية، وطابعًا عدوانيًّا يتداوله الأبناء على إنه "سلعة استهلاكية" مترفة معدَّة للأثرياء أو عصابات شيكاغو.

في نفس هذا الوقت نرى الفتى/ الفتاة يُظهر تحفظًا أكبر حيال الموضوع؛ وذلك لعدة أسباب، أولها أن شخصيته بدأت في الاستقلال عن الأهل، كما أنه أصبح أكثر تحسسًا للموانع الاجتماعية، وسمة التكتم الذي يحيط بالعلاقة الحميمة. كما أنه في هذه الفترة يجد راحة أكبر في التحدث عن هذه الأمور الدقيقة مع أناس لا تجمعه بهم علاقة حميمة كالوالدين.

الاستعداد لمرحلة المراهقة

بدءً من سن العاشرة عند الابن، الثامنة عند الابنة لابد من إعدادهم لتحولات المراهقة بشرح وافٍ. وتُقدّم هذه التحولات لهما على أنها ترقية ومسئولية، فقد تبدو

بوادر المراهقة في سن مبكرة، خاصة عند البنات؛ لذا ينبغي أن نسلّح الأبناء بمعلومات كافية حولها كي يدخلوها بحد أدنى من القلق، وبحد أقصى من الشوق والرغبة. أما إذا حرم/حرمت من هذه المعلومات، فقد يصدم بالتحولات المباغتة التي تطرأ عليه، وقد يتوهم عند حدوثها أن ما يحصل في جسده من تغييرات وما يرافقها من أحاسيس جديدة، إنما هي ظواهر غير طبيعية أو أعراض مرضية.

ابنتك على أعتاب الأنوثة

بالنسبة للفتيات ولموضوع الحيض تبرز أهمية موقف الأم وبديلاتها من المربيات؛ إذ يجب عليهن أن يؤكدن على الناحية الإيجابية من بدء الحيض للفتيات، وأن يتحاشين التلفظ بعبارات يصفنها بها على أنها "العبء الشهري النسائي الذي نعاني منه كلنا، يا ابنتي المسكينة!"، ولا بد من الإشارة هنا إلى أن إعلام البنت عما ينتظرها من تحولات في آوان المراهقة يتأثر تأثرًا بالغًا بموقف الراشدين حولها من هذه التحولات، فكثيرًا من النساء تنتابهن - حيال الحيض - مشاعر الخجل والدنس، ويعتبرنه بمثابة علامة لعنة وُصِم بها الوضع الأنثوي، فإذا كانت أم الفتاة تنتمي إلى هذا الاتجاه، يكون من الصعب عليها أن تساعد ابنتها على الوقوف من أنوثتها موقف الاعتزاز والترحيب.

على الأم أن تشرع في تعليم ابنتها الجوانب المفيدة للحيض، وكيف تتعامل معه.

وتتابعها عن كثب، وتجيبها على أسئلتها التي ترد على ذهنها بعد هذا الحوار بدون حرج وبصورة مفتوحة تمامًا، ولا تتحرج من أي معلومة أو تكذب؛ لأن البنت إذا شعرت أن الأم لا تعطيها المعلومة كاملة فإنها ستبحث عنها وتصل إليها من مصدر آخر لا نعلمه، وستُعطى لها محملة بالأخطاء والعادات السيئة والضارة، فنحن لن نستطيع وقتها أن نعلم ماذا سيقول لها هذا المصدر والذي غالبًا ما يكون هو زميلاتها.

ابنك والمراهقة

كذلك، ينبغي إعلام الصبي بعناية بكافة التغييرات التي سيشهدها جسده، في الفترة المقبلة - بنفس نبرات الترحاب والتقبل، ولا بد من إعلامه بأن السائل المنوي قد يُقذف في أثناء نومه، وأن القذف الذي ترافقه لذة هو ظاهرة طبيعية؛ لأنها دلالة على رجولته، وإن الميل إلى الجنس الآخر شيء وارد.

مع عتبات البلوغ يتم التطرق إلى موضوع شائع في تلك المرحلة وهو الزواج والجماع ولكن السؤال الصعب هو: كيف يتم شرح عملية الجماع في هذه السن؟ هناك مثال ورد في كتاب "كيف نواجه أسئلة أولادنا عن الجنس"، وهو شرح والد لابنه الذي يبلغ من العمر ١١ سنة، لوجاهته رأينا الاستشهاد به حيث رسم الأب فيما كان يشرح مثلثين، رأس أحدهما متجهًا نحو قاعدة الآخر، وقال بالإجمال: فكأن هذا المثلث (الذي قاعدته لأعلى ورأسه لأسفل) هو الخصيتان والقضيب لدى الصبي، وكأن ذاك المثلث (الذي قاعدته لأسفل ورأسه لأعلى) هو المبيضان والرحم، عند البنت....

ثم تابع الأب، الخصيتان هما الغدتان الموجودتان داخل الكيسين، إنهما سوف تنضجان عندما تصبح أنت رجلاً وسوف تنتجان سائلاً، كما تنتج الغدد اللعابية اللعاب في الفم، والغدد الدمّعيه، الدموع في العينين.. إنما الأمر هنا أهم بكثير من القدرة على البكاء أو البصق؛ إذ أن تلك الغدد تنتج بذار حياة، السائل الذي سوف يجري من القضيب عندما تصبح كبيرًا، هذا السائل سيخولك لاحقًا أن تصبح أبًا.

أما البنت الصغيرة، فستتحول لتصبح امرأة، وعندما تصبح زوجة، فإن بذار الأب الذي أودع فيها سوف ينبت على مَهَل ويكبر، إلى أن يتمكن الطفل من العيش وحده؛ إذ ذاك يخرج من الرحم، هذا ما يسمّونه الوضع. في غضون ذلك كان القلم قد تابع مسيرة رأس المثلث الأول ليرسم في الثاني طفلاً صغيرًا جدًّا. أليس هكذا يا بني الأمر يستحق أن يتحمل المرء بعض المضايقات، كأن يضطر إلى الحلاقة كل يوم! ذلك أن الشعر يكون قد نبت في ذقنك آنذاك ! ولكن لا يزال أمامنا متسع كافٍ من الوقت لنفكر بإهدائك آلة حلاقة كهربائية.

ثالثا : التربية الجنسية ..... من يقوم بها؟؟

هناك فكرة شائعة، ألا وهي أن الأب هو المحاور الطبيعي للولد الذكر في موضوع الجنس، وأن الأم - بالمقابل - هي المحاورة الطبيعية لابنتها في هذا الميدان؛ ولكن حتى يكون تناولنا للأمور تناولا واقعيًا لابد من الاعتراف بأن هناك غياب معنوي للأب عن عالم الابن نجده شائعًا في مجتمعنا الشرقي لا بسبب انشغال الآباء وحسب، بل بسبب اعتقادهم أن أمور الأبناء - والبيت بشكل عام - شأن أنثوي بحت يتركونه

للأم، فيما ينصرفون هم إلى الأعمال والعلاقات الخارجية، وإلى تحصيل المال لإنفاقه على الأسرة. لكن يؤكد علم النفس المعاصر على أهمية مشاركة الأب في تنشئة وتربية الأبناء بشكل فاعل؛ لأن ذلك يساهم في اكتمال النمو النفسي لهم سواء كان الأبناء فتيان أو فتيات وذلك على صعيد " التربية الجنسية" أو على الصعيد العام.

باختصار أن إعداد الفتى إلى تحولات المراهقة العتيدة، الأفضل أن يختص به الأب الذي من جنسه؛ وذلك لأن الموضوع هنا يعني الفتى بصورة شخصية مباشرة؛ مما يضفي على الحديث طابعًا حميمًا جدًّا، مما يساعد على نمو الرجولة لدى الصبي، وحديث الأم إلى ابنتها يقربهما من بعض ويساعد على نمو الأنوثة لدى البنت.

ولكن إذا وجد أحد الوالدين أنه غير قادر على خوض الموضوع بشكل سليم مع الفتى، فالأفضل أن يترك هذا الإعلام للوالد الآخر إذا كان هذا - من جهته - يقف من الجنس موقفًا أكثر موضوعية وصفاء، أو إذا كانت علاقته بالابن المعنيّ أقل توترًا واضطرابًا.

خصوبة المرأة تتأثر إذا كانت توأما لذكر

قال باحثون أن النساء التوائم لذكور يقل لديهن احتمالات الزواج والإنجاب ربما بسبب تعرضهن لهرمون تستوستيرون لأشقائهن التوائم في الرحم على مدى تسعة أشهر. وأوضحت دراسة شملت توائم فنلنديين أن معدل الإنجاب ينخفض بنسبة ٢٥ في المئة لدى النساء التوائم لذكور. أما هؤلاء النساء اللائي أنجبن قل لديهن عدد الابناء بمتوسط اثنين مقارنة بالتوائم لشقيقات.

ووجد الباحثون الذين استندوا إلى تحليل لبيانات تعود للقرنين الثامن عشر والتاسع عشر أن احتمالات زواج المرأة التوأم لذكر تقل بنسبة ١٥ في المئة وفقا لما قالته فيربي لوما الباحثة بجامعة شيفيلد في بريطانيا وجامعة توركو بفنلندا وزملاؤها. وكتبوا في تقريرهم الذي نشر يوم الاثنين في دورية أكاديمية العلوم الوطنية the Proceedings of the National Academy of Sciences قائلين دراستنا تظهر أن الفتيات التوائم لذكور انخفض لديهن معدل نجاح الإنجاب طوال العمر مقارنة بنظرائهن التوائم لإناث... ويعزى هذا الانخفاض إلى تراجع احتمالات الزواج والخصوبة لدى مثل هؤلاء الفتيات.

ويعلم الباحثون منذ فترة طويلة أن الأجنة تتأثر بالهرمونات في الرحم؛ ونظرا لأن

الأجنة سواء الذكور أو الإناث لديهم نفس مستويات الهرمون الأنثوي الاستروجين تعد التوائم الإناث أكثر احتمالا للتأثر بهرمون تستوستيرون في الرحم. وتظهر دراسات أجريت على قوارض أن الهرمونات في الرحم تؤثر على نمو الجنين لكن الباحثين ليس لديهم دراسات ميدانية كافية لرؤية ما إذا كان ماهو ممكن بيولوجيا من الناحية النظرية يحدث في الحياة الحقيقية.

واستعان فريق لاما بسجلات كنسية تعود إلى الفترة من ١٧٣٤ إلى ١٨٨٨ لدراسة حالات الولادة والزواج المسجلة والتي تشمل ٧٥٤ توأما.

وقالت لاما في بيان استخدمت الدراسة بيانات لأناس يعيشون في حقبة ما قبل الصناعة حتى يتسنى الحصول على نتائج لم تتأثر بالرعاية الصحية المتقدمة ووسائل منع الحمل.

وكتبت الباحثة تظهر نتائجنا أن الإناث التوائم لذكور كن أقل كفاءة في الانجاب مقارنة بنظرائهن التوائم لإناث لكن معدل نجاح الذكور لا يتأثر بنوع جنس توائمهم.

وأضاف الباحثون أن التوائم الإناث ربما يكون لديهن اتجاهات وسلوكيات ذكورية بشكل أكبر مما قد يؤثر على قرارهن للزواج. وقالوا إن المظاهر الذكورية قد تجعل النساء أقل ميلا للقاءات الجنسية.

وأوضحت دراسات أخرى على سبيل المثال أن التعرض لهرمون تستوستيرون في الرحم يؤثر على ملامح الوجه بل وحتى طول الاصابع.

وقال الباحثون إن التعرض أيضًا لمستويات كبيرة من هرمون تستوستيرون أثناء النمو قد يزيد احتمالات الإصابة بأمراض تهدد الخصوبة مثل أورام الجهاز التناسلي.

فرق السن.. والعلاقة الزوجية

غالبا ما يستخدم تعبير "التقاء الصيف بالشتاء" عندما نصف علاقة بين شخصين بينهما فارق كبير في السن.

وتقترح هذه العبارة بأنّ أحد الشريكين هو الربيع. والآخر – حسنا – لا بد أنه الشتاء أو بمعنى أدق، آخر الفصول. والمضي في علاقة مع شخص من فصل الشتاء تعني أن العلاقة ستمر بفصل ثابت، لن يتخلله الكثير من المفاجآت.

وغالبا ما ركزت هذه الصورة في مخيلتنا على رؤية رجل بشعر أبيض مع فتاة بعمر الزهور، ولكن للحقيقة فقد يوجد حالات عديدة ومختلفة من الزواج بين رجل في عمر الشباب وسيدة تجاوزت ولكن هل علاقة الشتاء بالربيع هذه مقبولة اجتماعيا مثل الصورة النمطية في أذهاننا.

ما هي الجاذبية؟

بالرغم من أن هذه العلاقات تصادف أحكام مسبقة أو انتقادات واسعة، دعنا نستكشف ما يجعلها تلقى الرواج. النساء الأصغر سنا قد يشعرن بالانجذاب إلى الرجال الأكبر سنّا؛ لأن الرجال في هذه الفئة العمرية أكثر استقرارا، على الأرجح من الناحية الجنسية أكثر من الرجل الشاب. وبالطبع سيكون من غير المعقول ألا نذكر المنافع المالية للشريك الأكبر سنّا. كذلك تتطوّر النساء عاطفيا في وقت أبكر من الرجال، لذا فإن العلاقة مع رجل أكبر سنا قد يكون إنجازا مرضيا من هذه الناحية.وبنفس القدر، يجب ألا نشعر بالمفاجأة إذا انجذبت السيدات الأكبر سنا إلى الرجال الأصغر سنا. مع تقدم العمر بالسيدة، تصبح أكثر إدراكا لجسدها وتبدو مرتاحة وأكثر ثقة بتجربتها الجنسية وبأنها ليست بحاجة إلى أن تعتمد على رجل لتلبية كلّ حاجاتها العاطفية والمالية. فالرجل الأصغر سنا قد يأتي مع القليل من المتعة العاطفية وقد يقدّر المرأة لذاتها حقا وليس لشكلها. أما بالنسبة للممارسة الجنسية، فالرجل الأكبر سنا لا يقارن بتاتا بالشابّ الذي يكون في أوج نشاطه الجنسي.

الفرق بين الأجيال:

أي اختلاف بين جيلين يمكن أن يعقد أي علاقة ببساطة لأن تجاربنا - وحتى قيمنا - يشكّلها العالم الذي كبرنا فيه. تخيّل محاولة إرسال رسالة نصّية لشريك لا زال يحاول فهم كيف يستعمل الهاتف الخلوي. بالطبع هذا مثال بسيط لقضايا أكبر. فكّر بشأن التغييرات الحيوية التي تحدث بينما يشيخ الشخص: تراجع الغريزة الجنسية، سن اليأس، عدم القدرة على الانتصاب، نضوب المخزون الهرموني. قد يفهم نظائرنا هذه التغييرات، لكن الشريك الأصغر سنا قد لا يكون مهيئا لمواجهتها في تلك النقطة مع مرور الوقت.

نصائح لعلاقة سعيدة بين الشتاء والربيع:

أي علاقة جيدة يجب أن تملك قوانين للمساواة، بحيث يساهمان ويحترمان بعضهما على حد سواء. لا يجب أن يكون لأحد الشريكين سلطة قصوى على الآخر. يمكن أن يساهم الشركاء في العلاقات بطرق مختلفة، لكن التوازن ضروري لبناء علاقة قوية. الاتصال ضروري للأزواج حيث أن هناك عدم تكافؤ في العمر. إذا كنت لا تفهم تجارب أو قيم شريكك، فأنتما بحاجة للتحدث عنها.

حيويا، يتغيّر دور الجنس في العلاقة نسبة للعمر. من الضروري أن يكون الشركاء واضحين مع بعضهم البعض حول رغباتهم وحاجاتهم وقدرتهم لتلبية تلك الحاجات. قد يتحدث الناس ويحاولون ترجمة الحافز وراء علاقتكما. حافظا على قوة ترابطكما وتذكّرا بأنكما لستما ملزمين بتبرير علاقتكما لأي أحد.

كلّ علاقة لها ميزات خاصة، وسيكون من السخف الحكم على نجاح الزواج بالاستناد على العمر فقط. ربما يجب أن نبدأ بإعادة تعريف الجمال والحبّ ونعترف بأنّ الرجال والنساء لا يبلغن الذروة فقط أثناء الشباب. يجب أن يكون أساس العلاقات أكثر من مجرد جاذبية جسدية، ومن غير العدل أن نعتقد أن رومانسية الشتاء والربيع لا تستطيع البقاء والصمود لهذا السبب فقط. فالحبّ موجود في كلّ الأشكال المختلفة وبين كلّ الأعمار المختلفة.

خـتان الفتيات هل يحافظ على عفتهن؟

٩٥٪ من المومسات والممارسات للدعارة كن مُخْتَتِنَات

رغم أن ختان الإناث ممنوع قانونا في بعض البلدان العربية والإسلامية (المقصود الختان المخالف للسنة)، فإن الإناث في بلاد كثيرة من بينها مصر والسودان مازلن يتعرض لهذه الممارسات الضارة بالصحة البدنية والعصبية والنفسية وفى الختان يتم استئصال البظر والشفرين الصغيرين ومن أشد أنواع الختان وأعنفها ما يسمى (الطهارة الفرعونية).

في الطهارة الفرعونية لا شئ يعلو فوق سطح المعركة:

" الطهارة الفرعونية " هي نوع من التطرف في ختان الإناث تمارس في جنوب صعيد مصر وفى السودان، وفيها يتم استئصال كل ما يعلو سطح الجلد في منطقة فرج الأنثى وحول فتحة المهبل من بظر وشفرتين كبيرتين وصغيرتين وخياطة المنطقة طوليا إلا فتحة صغيرة تسمح بخروج دم الحيض والبول.

لاعتقادهم أن الختان يحافظ على عفة الأنثى، يتشبه أبو وأم البنت بشيلوك تاجر البندقية:

إذا سئل آباء وأمهات البنات ضحايا الختان عن السبب الذي دعاهم للتشبه بشيلوك فى مسرحية تاجر البندقية، وإصرارهم على بتر قطع من اللحم الحي من جسد فلذات أكبادهم - هذا الجسد الذي خلقه الله فسواه في أحسن صورة وجعل لكل عضو بل لكل خلية في المخ وظيفة محددة وأساسية - يأتيك ردهم عجبا: "الطهارة تحافظ على عفة البنت وتحميها من الانحراف" واستئصال البظر يمنع الرغبة الجنسية عند البنت وبذلك يضمن الوالدان والزوج عدم انحراف بناتهم وزوجاتهم " وطبيعي أن هذه معتقدات خاطئة تماما والعلم يقول أن الدافع الجنسي والرغبة تنشأ في المخ وتحركها الغريزة الفطرية الحافظة للنوع البشرى وتخضع لسيطرة الفرد والهرمونات والتفاعلات الكيميائية والحالة الصحية والعصبية والنفسية وليس لها أي علاقة بالبظر هذا العضو الهام المستهدف بالتصفية الجسدية في عملية الختان أما العفة فإنها نشأة وتربية صحية سليمة، ينتج عنها سلوك قويم تتبعه البنت التي تنمو في بيئة أسرية سوية متدينة ومتمسكة بالفضيلة والمثل

العليا قولا وعملا وقدوة صالحة يجسدها الآباء ويهتدي بها الأبناء.

ويكفي عنا أن نقرر ما تقوله البحوث من أن أكثر من ٩٥٪ من المومسات والممارسات للدعارة كن مُخْتَتِنات.

الختان، والمضاعفات الصحية والنفسية جريمة للسيدات

تحاط عملية الختان عادة بمظاهر فرح وابتهاج في جو الأسرة ويتودد الجميع للطفلة المستهدفة بالختان ويلبسونها الملابس الجديدة الزاهية ويقدمون لها ألذ أنواع الحلوى والطعام والهدايا، وفى غمرة فرحتها تفاجأ بأحبائها يشلون حركتها لتقوم امرأة عشماوية الملامح أو رجل فظ قاسى الملامح (الداية أو المزين) ببتر جزء من لحمها الحي فيشب في جسدها سعير الألم المبرح مما يؤجج صراعا نفسيا بداخلها فهي فى حيرة من أمرها ولا يستوعب عقلها الحدث، فالمقدمات لا تتسق مع الخواتيم، فلا يمكن أن تكون مظاهر التدليل والفرح الذي أحاط بها مقدمة لهذا الكرب العظيم، فتشعر الطفلة بخيانة والديها وخداعهم لها، وتفقد ثقتها في حبهم لها فهي لا تستوعب كيف يكون أقرب الناس إلى قلبها هم أنفسهم من يتسببون في إيلامها ولزاما عليها تكبت هذه التجربة الأليمة في العقل الباطن وتدفنها فى اللاشعور وتصبح هذه الخبرة الأليمة مصدرًا كافيا للتعاسة والألم عند الزواج والتعامل مع أجهزتها التناسلية في العلاقات الزوجية فترفض لاإراديا التعامل مع الأعضاء التناسلية وتصاب بالبرود الجنسي.

وقد تدفع الطفلة المسكينة حياتها ثمنا لعملية الختان في حالات الصدمة العصبية الشديدة الناتجة من الألم المبرح والنزيف الحاد أو نتيجة لتسمم الدم بالتلوث الميكروبي للجروح ومن تكتب لها الحياة قد تنتقل لها عدوى الأمراض الخطيرة مثل الإيدز والالتهاب الكبدي الفيروسي أو تلوث جروحها بالميكروبات التي تؤدى لالتهابات الجهازين التناسلي والبولي مما يسبب انسداد قنوات فالوب وما يتبعه من عقم ومن التهابات الجهاز البولي وتكوين الحصوات فيه والفشل الكلوي ومن تشوه وتليف في منطقة الفرج وفتحة المهبل مما يجعل الدخول في ليلة الفرح صعبا ومؤلما وقد يكون مستحيلا دون تدخل جراحي. كما أن تشوهات فتحة المهبل والفرج والعجان قد تتسبب في عسر الولادة، وتمزق المهبل وتهتك العجان وما يستدعيه ذلك من جراحات وآلام.

هل تقتصر مضاعفات الختان على الصدمة العصبية والنفسية والنزيف والآلام والالتهابات وغير ذلك مما سبق ذكره، ومما يمكن تلافيه بإجراء عملية الختان في

المستشفى بمخدر عام وبواسطة طبيب جراح.

والإجابة هي لا وألف لا، لماذا ؟ لأن الختان يعنى استئصال عضو عامل رئيس هو البظر. لماذا كل هذا الاهتمام بالبظر وهو لا يعدو أن يكون منطقة صغيرة من اللحم تتربع على قمة فرج الأنثى، ولماذا منحت أمريكا حق اللجوء السياسي لامرأة صومالية لأنها تخشى التعرض للاضطهاد لأنها رفضت ختان طفلتها وتشويه أعضائها التناسلية؟ ولماذا تفكر جديًا دول مثل كندا وفرنسا اتباع نفس المنهج وإعطاء حق اللجوء السياسي للهاربات من الختان؟ للإجابة على هذه الأسئلة علينا أن نسلط أضواء كاشفة على "البظر" ودوره وأهميته للصحة النفسية والعضوية والزوجية للأنثى.

الإنسان هو صنع الخالق وقد خلقه في أحسن وأكمل صورة وخلق لكل عضو في جسمه بل لكل خلية وظيفة محددة حتى يستطيع الإنسان أن يعيش حياته في صحة وسعادة ولذا فمن البديهي أن الله لم يخلق " البظر" عبثا دون أن تكون له وظيفة أساسية ولا يستطيع مخلوق كائنا من كان أن يزايد على خالقه أو أن يعدل على صنعه ويشوهه باستئصال أجزاء منه.

والبظر هو العضو الضامر والمماثل تماما من حيث التكوين والنشأة للقضيب عند الذكر،وهو أحد أكبر اثنين من المراكز الأساسية للإثارة والإحساس الجنسي عند الأنثى (المركز الثاني هو المهبل). وهو مزود بشبكة كثيفة من الأوعية الدموية والأعصاب شديدة الحساسية والتي تنقل الرسائل الحسية مثل الربت والضغط والاحتكاك عبر النخاع الشوكي إلى مراكز الإحساس والمتعة الجنسية بالمخ، ولذا فإنه يلعب دورا أساسيا في التنبيه المبكر لهذه المراكز أثناء الجماع والاتصال الزوجي الحميم، مما يجعل طرفي العملية الاتصالية من زوج وزوجة يحصلان على متعة متبادلة للجماع ويصلان وفى وقت متزامن إلى ذروة الإشباع.

إذن ماذا يحدث إذا ما تم اغتيال البظر بالختان ؟ فى هذه الحالة نجد أن الزوجة المختنة سوف تحتاج إلى وقت أطول حتى تستثار وتستجيب وتكون النتيجة أن الزوج يصل إلى ذروة المتعة ويشعر بينما تكون هي مازالت في المراحل الأولى من الإثارة ولا تشعر بذروة المتعة في نهاية الجماع مما يكبت مشاعرها الغريزية ويقودها إلى الإصابة بالكثير من الأمراض النفسية والعصبية وكذا الأمراض النفس جسمية (Psycho-Somalic)، فنجد أنها تشكو من الإحباط والاكتئاب والتوتر والقلق وينتابها الصداع

والأرق واضطرابات النوم والجهاز الهضمي والبولي مما يجعلها تلجأ للمسكنات والمهدئات والمنومات دون جدوى مما يتسبب في دخولها إلى دائرة الإدمان الجهنمية والمرأة المختنة تختزن في اللا شعور عملية الجماع المحبطة وغير المشبعة لخبرة مؤلمة وتضيف إلى ما سبق أن اختزنته من خبرة الختان المؤلمة في طفولتها المبكرة وإلى آلام فض غشاء البكارة ليلة الدخلة نظرا لتشويه الأعضاء التناسلية في عملية الختان وتصبح كل هذه الخبرات شديدة الإيلام للجسم والنفس عاملا كابتا ومخمدا للإثارة والشعور الجنسي ويجعل عملية الجماع مرتبطة في اللاوعي بالألم والمعاناة والإحباط فترفضها المرأة لا إراديًا وتصاب بما يسمى البرود الجنسي وهذا البرود يجعل الزوجة طرفا سلبيا معاكسا في العلاقة الزوجية الحميمة مما يقلل من قدر المتعة التي يحصل عليها زوجها وينشأ عن ذلك ما يطلق (عدم التوافق الزوجي)؛ لأن الجماع عملية ثنائية تبادلية وليست مونودراما من مسرحيات البطل الواحد، فكلما زادت أو قلت متعة أحد الطرفين انعكس ذلك بالإيجاب أو السلب على الطرف الآخر ولذا فإن الزوج في مثل هذه الحالات في بحثه عن المتعة قد يلجأ إلى تعاطى المخدرات والكحوليات والمنشطات متعشما عشم إبليس في الجنة بأن فيها الشفاء لحالته فتكون فيها نهاية فحولته!

وقد يلجأ البعض إلى تعدد الزوجات أو الطلاق أو الخيانة الزوجية أو إلى الممارسات الجنسية الشاذة مع زوجته مثل اللواط، وبذلك تنفصم عرى العلاقات الزوجية وتتحطم الأسرة على صخرة الجهل والتمسك بالتقاليد البربرية والعادات الهمجية البالية. والآن وبعد هذا العرض للآثار المدمرة لختان الإناث، أما آن الأوان لأن ندفن هذه العادة البربرية في مزبلة التاريخ؟

العادة السرية

• ما هي العادة السرية ؟

العادة السرية هي الوصول إلى الرعشة الجنسية بدون الوصال الزوجي وذلك عن طريق اليد وتسمى الاستمناء أو نكاح اليد.

• هل للعادة السرية أشكال ؟

نعم يوجد عدة أشكال بالنسبة للذكور والإناث

• هل للعادة السرية مضار على صحة الإنسان ؟

العادة السرية ليست مضرة بحد ذاتها ولكن هناك أفراد يمارسون العادة السرية بكثرة لدرجة ترهق الجهاز العصبي والتناسلي. فأخطار الممارسة تختلف لهذه الأسباب وكل شيء يزيد عن حده الطبيعي يكون مضرًا ، ويقال لو أن الشاب مارس الاستمناء مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع فإنه لا يمكن أن يتعب جهازه التناسلي ولكن هذا الأمر يختلف عند الشخص الذي يمارس الاستمناء عدة مرات في اليوم؛ لأنه بذلك سوف يؤثر على الجهاز التناسلي والجهاز العصبي. وهذه الأعضاء تعود إلى نشاطها السابق بشرط أن تكتسب فترة من الراحة.

وأيضا من مضارها :

١. لا تصل العادة السرية بالشخص الذي يمارسها إلى إشباع جنسي حقيقي حيث تبقى لذتها في حدود التصورات والتخيلات. كما أنها تخلق في ذات الشخص ميلا إلى الانطواء.

٢. العادة السرية تعود الألياف العصبية على الهياج اليدوي مما يصعب إرواءها بالهياج العادي خلال عملية الجماع بين الرجل والمرأة في حالة الإفراط. وأما عند النساء يصعب عليها أن تصل إلى الهياج العادي الناجم عن الاتصال بين الرجل والمرأة.

٣. العادة السرية تدفع صاحبها إلى الإفراط والإدمان عليها وطلب المزيد فالعلاقة الطبيعية تتطلب حضور شخصين في مكان معين وساعة معينة بينما العادة السرية فمتى أراد الشخص استطاع ممارستها وهذا بحد ذاته يدفعه إلى الإدمان.

٤. تسبب العادة السرية الغضب والحزن فهو بعد انتهاء من الممارسة ينتابه شعور بالذنب وأنه من الممكن أن تسبب له الأمراض. وهذا الشعور يؤدي بصاحبه إلى الإحساس بالخوف من المجهول وكثرة الأسئلة التي تراوده في نفسه.

٥. العادة السرية لا تؤدي إلى اللذة الجنسية الحقيقية — فالجماع يعتبر حدث مهم؛ لأنه يتم به التقاء شخصين محبين فيتبادلان المتعة طيلة الوقت، وهنا ليست فقط الأجهزة التناسلية فقط تأخذ حقها من المتعة ولكن حتى النفس تشعر بالراحة والسعادة — بينما في العادة السرية ما هو إلا حدث غير مهم؛ لأنه يكون لوحده وهو عبارة عن تفريغ فقط لمحتويات الأعضاء التناسلية.

٦. ممارسة العادة السرية عند الفتاة أشد خطورة؛ وذلك لأن الفتاة قد تلجأ لاستعمال أدوات أو أشياء لحك الأعضاء التناسلية في طلب النشوة مما قد يصل لمحاولة إدخال إصبعها بالمهبل مما يهدد عذريتها.

• هل تسبب العادة السرية العقم عند الرجل ؟

لا – لا تسبب ممارسة العادة السرية العقم عند كلا الجنسين.

• هل تؤدي إلى ضعف الانتصاب والقذف المبكر والبرود الجنسي ؟

لا – لا تسبب كلاً من هذه الأمراض ولكن كثرتها المفرطة ممكن أن تؤدي إلى تعود الأعصاب على الهياج اليدوي أو أن يصاب الجهاز التناسلي بالتهاب. ولكن لا تسبب ذلك إذا كانت في حدود المعقول.

• هل تسبب العادة السرية إلى الرجفة أو التهاب الجمجمة أو انهيار الأعصاب أو الشلل أو الجنون ؟

كلا العادة السرية لا تسبب أي مرض من هذه الأمراض.

• بعد أن عرفنا كل شيء عن العادة السرية ما هو العلاج المناسب لتوقف عن هذا الفعل؟

١. يكون بالزواج إن كان الشخص قادرا على ذلك.

٢. الإرادة هي العامل الأول والرئيسي لترك هذا الفعل.

٣. ضبط النفس – وليس الكبت ويكون ضبط النفس بمعرفة الشخص نفسه بضعفه وسرعة تأثره في المواقف، لذلك يحاول أن يبتعد عن هذا الطريق الذي يؤدي به الإثارة ولا يسمح لهذه الرغبات والتهيجات أن تكون بنفسه من الأساس. وأما الكبت يقصد به هو تخزين الرغبات الجنسية بحجة التحكم فيها فتبقى الرغبة مشتعلة تنتظر اللحظة المناسبة لتخرج. والخلاصة أن يبتعد الشخص عن كل ما يمكن أن يثيره جنسيا ويبتعد عن مشاهدة الأفلام الخليعة وعن مواطن الإثارة.

٤. حاول أن توجه حواسك وفكرك في أمور كالطبيعة والتأمل في خلق الله وملكوته، فهذا أفضل من توجيه الفكر في الجنس.

٥. صن حواسك ونق نظراتك ولا تسمع للأحاديث الغير مجدية، وانظر إلى كل فتاة على أنها أختٌ لك - أما المنحرفات فلا تلق إليهن بالا.

٦. لا ترجع إلى فراشك بعد أن تنهض منه - ولا تعود إلى الفراش إلا وأنت تشعر بالتعب حتى تنام مباشرة.

٧. تجنب الحمامات الساخنة وحاول الاستحمام وأنت على عجل (مثلا، صباحا قبل الذهاب للمدرسة، الجامعة أو العمل)

٨. تجنب الكتب المثيرة وأحس في اختيار الأصدقاء الذين يعينونك على الحق وليس الباطل.

٩. الابتعاد عن المأكولات المسببة للغازات والتوابل المهيجة والولائم الدسمة.

١٠. وأيضا الابتعاد عن أكل اللحم والسمك والأصداف والبيض بشكل مفرط والإكثار من أكل الفاكهة والسلطة والخضار والحليب.

١١. أن يحاول الشخص أن ينفتح على العالم الخارجي وأن يكون صداقات.

١٢. يحاول قدر الإمكان ألا يخلو بنفسه إذا كان يعلم أنه من النوع الذي يفكر كثيرا بالجنس.

١٣. القيام بالأعمال الرياضية صباحا ومساءً.

١٤. أما في الحالات الصعبة فاللجوء إلى الطبيب هو أفضل وسيلة إذ يصف الطبيب في هذه الحالة بعض المهدئات التي تخفف منها.

المخاطر الصحية لإدمان الفتيات على العادة السرية

العادة السرية من العادات السيئة - التي تتعودها بعض الفتيات بسبب مشاهدة الأفلام الجنسية أو قراءة القصص الغرامية المثيرة أو بعد المحادثات الهاتفية العاطفية بسبب الشهوة والغريزة الجنسية.

العادة السرية تؤدي لهذه المخاطر الصحية المحتملة:

أولا: حدوث التهابات تناسلية - مهبلية - حوضية - رحمية

ثانيا: حدوث الالتهابات البولية مما قد تؤدي إلى فشل كلوي

ثالثا: حدوث العدوى الفطرية أو البكتيرية أو الفيروسية في المهبل والجهاز التناسلي وقد تمتد الالتهابات لقناتي فاولب مما قد يؤدي إلى انسداد الأبواق مما قد يؤدي للعقم بعد الزواج

رابعا: قد تفقد الفتاة العذرية إذا مارستها بطريقة خاطئة

خامسا: قد تؤدي للبرودة الجنسية بعد الزواج إذا ما أدمنت الفتاة اللذة السطحية بالاستثارة البظرية المجردة

سادسا: قد تؤدي لمضاعفات نفسية وعصبية مثل شعور الفتيات بالحقارة والقذارة

والإحساس بالنقص وانعدام الثقة بالنفس والانطواء والخجل والخوف من الزواج بسبب مخاوف فقدان العذرية

سابعًا: اللجوء للعادة السرية قد يصبح أحيانا صمام أمان ضد السقوط في مستنقع الرذيلة أو ممارسة الزنا - في هذه الحالة لا مانع من لجوء الفتاة إليها عند الضرورة القصوى إذا ما احتدمت شهواتها الجنسية إعمالا بقاعدة: إذا وقعت بين المحظورين فاختر أخف الضررين

ثامنًا: أحسن طريقة للإقلاع عن العادة السرية هي سرعة الزواج

تاسعا: سر لجوء الفتيات لهذه العادة بسبب الإثارة الجنسية والشهوة المفرطة وعدم التحكم فيها

الاغتصاب

جرائم الشرف.. هل تستلهم من قيم الإسلام

تثار بين آونة وأخرى مشكلة جرائم الشرف، باعتبارها حكرا على المجتمع العربي وتعبيرا عن قيم الإسلام.. وفي الأردن التي تودي جرائم الشرف – على سبيل المثال لا الحصر – بحياة عشرات النساء سنويا،

سبق أن قامت مظاهرات عديدة مطالبة بتعديل نصوص القانون المتعلق بجرائم الشرف، فيما اعتبرت منظمات حقوق الإنسان أن هذا الموضوع واحد من القضايا المهمة التي يجب إثارتها ووضع ضوابط لها. والواقع أن جرائم الشرف يصح فيها ما قرأته في تحقيق صحفي ذات مرة..

من حيث أنها (قتل غسلا للعار) ومن حيث التساؤلات التي تطرح حولها باعتبارها (بدعة أم مرض أم حق.. أم واجب شرعي) وما يستتبع ذلك كله من تداعيات تمس الحياة الاجتماعية والقانونية في أكثر من بلد عربي.. ومدى علاقة هذه القضية من حيث سندها الشرعي بالدين الإسلامي الحنيف من جهة وبالتشريعات القانونية الموضوعة من جهة أخرى!

وفي الوقت الذي يروج بعضهم إلى أن جرائم الشرف لها صلة بالدين، وبالقيود والحدود التي يضعها على المرأة، يوضح الشيخ محمد هويدي في تحقيق صحفي، أن الإسلام جعل إثبات الزنا مسألة معقدة إن لم تكن مستحيلة، ويقول في هذا السياق موضحا: (الإسلام يتشدد في المسائل المتعلقة بهدر دم الإنسان، وفي قضية مثل الزنا التي يدور موضوع جرائم الشرف حولها، الإسلام يشترط أربعة شهود ووضع شروطا تعجيزية لحكمة بليغة حتى لا يبيح القتل لمجرد الوشاية أو الشك أو فورة غضب. ويشترط أن يجمع الشهود الأربعة على رؤيتهم وللمرود في المكحلة بأم أعينهم، ويقسمون على ذلك.. وهذا أمر صعب بل مستحيل. والقصد من ذلك منع وقوع مثل جرائم العرض هذه وأيضا الستر على الناس وعلى الأسرة والحفاظ عليها.. فإذا شهد ثلاثة فقط، ولم يتوفر شاهد رابع فإن شهادتهم لا تقبل ووجب على الشهود الجلد).

والغريب أن معظم المواد القانونية التي تتساهل مع جرائم الشرف، مأخوذة من القانون المصري، المأخوذ أساسا عن القانون الفرنسي.. ومع ذلك فإن هناك من لا يزال مصرا على أن يربط جرائم الشرف بالدين الإسلامي الذي هو منها براء، إما إصرارا على تعمية الحقائق، أو جهلا بتعاليم الدين الحنيف..

ولعل الجهل بتعاليم الدين هو ما يدفع الكثير من المثقفين العرب التقدميين، لإطلاق الأحكام التي تقييم وتحلل وتنظر من دون أية معرفة علمية بأصول الدين الإسلامي.. ولو من قبيل العلم بالشيء على الأقل في حين يتبجح الكثير منهم بمعرفته لخفايا فنون اليوغا، وطقوس عبادة الهندوس! وخلاصة القول..

جرائم الشرف ككثير من الممارسات المتخلفة، هي نتاج نمط من العادات والتقاليد الاجتماعية البالية، التي تقوم على مبدأ الأخذ بالشبهة، والخوف من كلام الناس، والحرص على السمعة دون سند عقلاني.. سوى تلك العقلية العصبية المتهورة التي أحكامها على الشك والظنون، وتركب رياح الغضب.. لتجردنا من كل مزايا العقل السليم الذي يبدع الحياة المستقرة المزدهرة التي لا نزال نفتقدها في مجتمعاتنا ونحلم بها في مناماتنا

آنستي.. احذري الاعتداء الجنسي في الحفلات

الاعتداء الجنسي باستخدام عقار مخدر يعتبر جريمة فظيعة. فالجنس نشاط يجب أن يستند إلى عاطفة قوية، بينما الاعتداء الجنسي فهو فعل يخلو من المشاعر الإنسانية. إنه فعل إجرامي يدور حول القوّة، والخوف، والسيطرة. فأثناء الاعتداء يمكن أن تتعرض الفتاة للضرب، أو الإصابة أو حتى القتل. ويمكن أن تكون العقاقير المخدرة المستخدمة لإتمام فعل الاعتداء الجنسي قاتلة أو سامة جدا خصوصا إذا تم مزجها بالكحول. وعلاوة على ذلك، يمكن للضحية أن تشعر باضطرابات نفسية متعددة بعده، وقد لا تشعر بالأمان مرة أخرى في حياتها.

غالبا ما يلوم ضحايا الاعتداء الجنسي الذين ينجون من الموت أنفسهم على ما حدث. وقد يشعرون بالخجل أو اللوم على وقوعهم ضحايا لهذا الاعتداء بحجة أنهم كانوا هناك، ومنحوا الآخرين حق استغلالهم سواء عن طريق شرب الكحول أو ارتداء ملابس فاضحة أو القيام بتصرف مثير. بينما الحقيقة هي أن الثياب والمشروب وحتى التصرفات

لا تمنح أي شخص الحق بالتحول لمفترس بشري. بل هي مبررات واهية لنفسية مريضة.

ومن المخدرات الشائعة والتي تستخدم بهدف التخدير المؤقت عقار "Rohypnol® "، وهو ليس مادة كحولية. يعتقد أكثر الناس بأن عقار التخدير المستخدم لتسهيل فعل الاعتداء الجنسي هو حبة توضع في مشروب الفتاة وهي تنظر بعيدا. ومع أن هذا النوع من التخدير يحدث، إلا أنه أصبح نادر الحدوث لصعوبة الحصول على هذه المخدرات. بينما وفي أغلب الأحيان تحدث أكثر حالات الاعتداء الجنسي للنساء اللاتي يفرطن في تناول المشروبات الكحولية، حيث يتم استدراجهن حتى يغمى عليهن ثم يتم فعل الاعتداء الجنسي.

مع ذلك هناك حالات كثيرة تعتمد على استخدام المخدرات، ولكن أغلب هذه الجرائم لا يتم الإبلاغ عنها وهناك الكثير من الأسباب لماذا لا تبلغ النساء عن هذه الجريمة للشرطة. فالكثير من المخدّرات التي تستعمل في الاعتداء الجنسي، بضمن ذلك الكحول، يمكن أن تدمر جزءً من ذاكرة الفتاة، وبعض النساء قد لا يعرفن بالتأكيد متى وكيف تعرضن للهجوم. بالإضافة إلى أن بعض النساء قد يخفن من إخبار عائلاتهن أو الشرطة أو قد يشعرن بأنهن كن مذنبات في الأساس.

وعلى العموم، فأغلب الاعتداءات الجنسية التي تتم باستعمال المخدرات، تكون من قبل شخص يعرف الضحيّة وتثق به - وليست من قبل غرباء. في حين تعتبر العديد من جرائم الاعتداء من قبل غرباء "جرائم فرصة" - على سبيل المثال، يقوم الرجل المعتدي باختيار فتاة تبدو ثملة، وحيدة، بعيدة عن أصدقائها، وعندها تصبح هدفا سهلا. وتتعرض الفتيات في المجمل إلى الاعتداء من قبل صديق أو أحد المعارف بواقع ٧٥٪.

تعتبر الفتيات ما بين سن ١٦ و٢٤ عاما الأكثر عرضة للتعرض للاعتداء الجنسي حوالي أربع مرات أكثر من غيرهن. ولكن هذا لا يعني أن النساء من الفئات العمرية الأكبر أو الأصغر لسن عرضة للاعتداء الجنسي وحتى الرجال والفتيان قد يكونون هدفا للاعتداء الجنسي خصوصا في الأجازات، والمناطق السياحية حيث تخرج الأمور عن السيطرة أحيانا.

إحصائيات الاعتداء الجنسي بمخدّر:

- حول ٢٥ ٪ من النساء يعتقدن بأنّه تم استعمال المخدّرات عند وقوع فعل الاغتصاب.

- أغلب جرائم الاعتداء الجنسي بمخدر أو كحول لا تثبت أو لا تسجّل أو غير معترف بها.
- بعض المخدّرات المستعملة لتسهيل الاعتداء الجنسي أو الاغتصاب يمكن أن تكون قاتلة عندما تخلط بالكحول.
- إن استعمال المخدرات مع المشروبات في الحفلات بهدف المرح يعرض البعض للاعتداء الجنسي.
- الإناث المراهقات (١٦- ١٩ سنة) والنساء (٢٠- ٢٤ سنوات) يعتبرن ٤ مرات على الأرجح أكثر عرضة للهجوم الجنسي من أي مجموعة أعمار أخرى.
- أكثر الاعتداءات الجنسية يكون المعتدي فيها صديقا أو شخص معروف لضحية.
- ٧٥٪ من حالات الاعتداء الجنسي تتم في الحفلات والمناسبات التي يتداول فيها الشباب المشروبات الكحولية.
- أول مادة مخدرة يمكن أن تؤدي إلى الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي هي الكحول، تليها الماريجوانا.

الاعتداء الجنسي.. تعلمي أن تكوني مستعدة

خائفة، مذعورة، ومصابة بانهيار عصبي، ولا أحد يعلم بأن ما جرى كان من الممكن إيقافه، وكان من الممكن أيضًا محاسبة الجاني/ الجناة. ولكن لماذا تدعي فرصة حدوث هذا الاعتداء للظروف، لماذا لا تكوني جاهزة ومستعدة في كل الأوقات. أجل قد يكون أفضل حل لهذه المشكلة هو التصدي لها منذ البداية، وعدم السماح لها بالحدوث.

لا تكوني ضحية، بل كوني مستعدة:

- احذري في جميع الأوقات وتعلمي أن تمييز الاشخاص والأماكن التي قد تؤدي إلى اعتداء جنسي.
- تعلمي احدى فنون الدفاع عن النفس. توجد العديد من المراكز والبرامج المخصصة للفئات العمرية والاحتياجات المتنوعة. يمكنك اختيار البرنامج الذي يلائمك وبالتالي تكون قد أمنت السلاح الأول في الدفاع عن نفسك.

- استخدمي المنطق في الحكم على تصرفات الآخرين، يمكن أن يكون المعتدي شخصًا تعرفينه، ولكنكِ لا تعرفين بأنه يحمل ضغينة لكِ أو أهدافا أخرى. إذا شعرتِ بأن هذا الشخص عدواني، وغير مستقر عاطفيا يجب أن تبتعدى عنه أو تتأكدى من وجود أشخاص أخرين معكما في نفسك المكان.
- تجنبي الحالات المشكوك فيها، مثلا، لا تفتحى الباب لشخص لا تعرفينه، خصوصا إذا كنتِ لوحدك في المنزل. أطلبى منه العودة في وقت أخر.
- تجنبيي التحدث مع الغرباء والخوض في الامور الشخصية، وتبادل المعلومات الخاصة.
- إذا أفصح الشخص عن رغبته في التقرب منك، وشعرت بالخطر، قومي بأخذ الخطوة الاولى في الدفاع عن النفس، حتى لو لم يبدو تقدمه خطيرًا، فقد يكون باحثًا عن نقطة ضعفك. قومي باستدعاء المساعدة واطلبي منه الابتعاد عنك مسافة كافية حتى يمكنك الهرب.
- تجنبي الذهاب إلى البارات والحانات وحدك حيث تعتبر مكانا ملائما لاختباء المعتدين.
- تجنبي التحدث مع الاشخاص الذين لا تعرفينهم، والذين يملكون قدرة جسدية عالية.ولا تستفزيهم سواء بالكلام أو الأفعال.
- تجنبي الإفراط في تناول المشروبات الكحولية؛ لأنها تجعلك تفقدين السيطرة على تصرفاتك وبالتالي قد تؤدي إلى أفعال تستقطب المعتدين.
- قومي بالتأكد من شخصية الاشخاص الذين قد يرغبون في التعرف عليك، وتأكدي من أن تعرفيهم على صديق أو أكثر قبل أن تحديد موعد للخروج معهم.
- قومي بتحديد العلاقة منذ البداية، في حال رغبت بالتعرف على أصدقاء جدد، قومي بتحديد العلاقة وأرسلي رسالة واضحة للشخص الاخر.

الاغتصاب.. انتهاك لثقة وجسد الضحية

يقع الاغتصاب بين الأصدقاء.. ؟

عندما نسمع كلمة اغتصاب، ما الذي تثيره داخلنا هذه الكلمة ؟

هل نفكر في أن امرأة ما، سارت وحدها في الظلام الدامس في ليلة سوداء،

وفوجئت بمن يظهر لها طالبًا اغتصابها؟

إن هذا عادة ليس ما يحدث في الاغتصاب، لأن معظم حوادث الاغتصاب لا ترتكب من أغراب، وهذا ما أثبتته إحصائيات الشرطة، ولكن أغلب حوادث الاغتصاب تقع من شخص له علاقة بالضحية وخرج معها عدة مرات وقد تصل علاقتهم معا إلى حد الصداقة، نعم، قد يحدث الاغتصاب بين الأصدقاء، وهو ما أسميه: الاغتصاب بميعاد سابق.

إن الاغتصاب بميعاد سابق بصفة عامة هو اعتداء جنسي علي شخص بالقوة وبدون إرادة. إنه انتهاك للثقة ولجسد الآخرين. إنه نوع من أنواع العنف.

وإذا حدث فإنه يحدث مع شخص معروف للضحية غالبًا، بل وحدث لقاء معه عدة مرات سابقة، أو قد يكون من الخطيب لخطيبته.

إن القسوة التي تستخدم للتغلب علي الفريسة، قد تأتي من التهديد أو من نغمات الصوت، أو قد تأتي من الإرغام الجسدي أو تحت تهديد سلاح.

إن أكثر من ٩٠٪ من حوادث الاغتصاب لا يتم الإبلاغ عنها، وفي تلك الحالات التي يتم الإبلاغ عنها فإن ٦٠٪ من الضحايا يعرفون الجاني معرفة شخصية.

ويحدث الاغتصاب الجنسي بميعاد سابق في أكثر الفتيات في السن ما بين ١٥ إلى ٢٠ سنة.

وأكثر هؤلاء المغتصبين، ينكرون أن ذلك كان اغتصابًا بل كان استجابة من الضحية.

وهذا الاغتصاب بميعاد سابق يحدث في أي مكان، شبه عام أو خاص، ريفي أو حضري

وعادة فإنه من الصعب منع حدوثه، وكلما تحفظت المرأة أو تحفظت الضحية على اللقاءات التي تحدث في السر لا العلانية بين الجنسين، كلما أمكن التغلب والوقاية من مثل هذه المواقف.

ويجب أن تكون المرأة دائمًا في حذر من مثل هذه المواقف، والكثير من الرجال قد لا يستغلون هذه المواقف ولله الحمد، ولكن البعض يفعل.

لقد زادت حوادث الاغتصاب بشدة في الآونة الأخيرة، مما جعلني أحاول أن أدرس

هذه الظاهرة والأسباب المؤدية إليها. إنني أهدف من هذا الحديث لأن نتنبه إلى مثل هذه المواقف ونتيجتها. إن دراسة مثل هذه المواقف وأسلوب الهروب منها سوف يكون خبرة مهمة لتجنب الاغتصاب بميعاد سابق، ولم تكن هذه المقالة إلا لتكوين هذه الخبرة.

كيف يحدث الاغتصاب بميعاد سابق ؟

عادة ما يحدث الاغتصاب بميعاد سابق عندما تكون المرأة وحيدة مع رجل ما (إذا ذهبت إلى شقة رجل أو غرفته أو حتى في سيارته وحيدة كنت عرضة لهذا الاغتصاب بميعاد سابق)

إن هذا الاغتصاب بميعاد سابق يحدث عادة حتى لو كان هناك أناس قريبون من المكان، عندما يكون هناك صخب أو صوت مرتفع.

إن الاغتصاب بميعاد سابق يصبح خطرًا حقيقيًا عندما تتناول المرأة الخمور أو العقاقير المخدرة.

فأنت إذا تعاطيت الخمور أو الحبوب المخدرة لن تدركي الخطر إلا بعد وقوعه، فالكثير من النساء اللاتي تعاطين الخمور أو العقاقير المخدرة إذا غفلت أعينهن، فإنهن يستيقظن علي رجل يمارس الجنس معهن، وقد يحدث الاغتصاب بميعاد سابق بدون تعاطي المرأة للمخدرات أو الخمور، ولكن إذا كانت وحيدة مع رجل تعاطى الخمور أو المخدرات،والاغتصاب في هذه الحالة واقع لا محالة.

هناك سلوكيات خاطئة تؤدي إلى هذا الاغتصاب بموعد سابق، خاصة عندما تتجاوز المرأة حدود الصداقة العادية، فيقوم الرجل حينئذ بترجمة هذه الصداقة الزائدة بأنها دعوة إلى الجنس.

إن الخطورة في هذه الحالة، تكمن في أن نفسية الرجل تعمل بالآلية التالية:

في حالة امتناع المرأة عن الجنس بشكل هادئ، يفكر في أنها تتمنع وهي الراغبة.

كما أن الاعتراض الشديد في هذا الوقت يتم تجاهله، استنادًا إلى مبدأ: أن المرأة عندما تقول " لا " في الجنس، فإنها تقصد " نعم ". وبعض الرجال يستثارون جنسيا أكثر عندما يمارسون الجنس مع امرأة تقاتل.

أما إذا اعترضت المرأة بطريقة متوسطة فإن الرجل يدرك بأنه اقترب من إقناعها، وليس إجبارها علي الجنس، وقد يحس بأنها اقتنعت حتى لو زادت بعد ذلك من

مقاومتها للموقف.

والحق يقال، فإن كثيرًا من النساء اللاتي يقبلن اللقاء مع رجل وحدهن لديهن عدم ثبات في مواقفهن الجنسية، خاصة إذا كان المزاح سمة هذه العلاقة، فالرجل تتكون لديه صورة غير صافية عن موقفها من الجنس.

وإليكم هذه الآلية الأخرى: عندما يبدأ الرجل في مغازلة المرأة وتقبل منه هذه المغازلة، فإنه غالبًا ما سيقبل على معاشرتها جنسيًا، فإذا رفضت في هذه الحالة فإنه قد يحس بأنها خدعته أو يحس بأنه غير كفء لها ويستشيط لذلك غضبًا، خاصة إذا كانت المظاهر الصادرة أثناء المغازلة هي القبول، وعندئذ قد يحدث الاغتصاب كنوع من الانتقام.

إن للملابس والعطور دورًا هامًا في هذا الأمر، إذ تعمل الملابس الكاشفة والعطور الصارخة على تأكيد أفكار الرجل تجاه ضحيته، وأنها هي التي طلبت الجنس ليس باللغة المنطوقة، بل بلغة الإيماءات. وقد يتمادى الرجل ويجد حينئذ نفسه هو الضحية التي انخدعت بمظهر تلك المرأة الماكرة التي أوقعته في شباكها!

ورغم أن كثيرًا من حوادث الاغتصاب بميعاد سابق تحدث عفويًا، فالكثير منها أيضًا مخطط له لعدة أيام من قبل، أو في الساعات القليلة قبلها خاصة أن قبول المرأة للقاء مع الرجل وحدهما هو بالنسبة له قبول مبدئي للجنس.

وهذا المواقف من القبول يجعل الرجل يخطط لهذا الموقف بكل أبعاده.

إن مثل هؤلاء الرجال الذين يخططوا لمثل هذا النوع من الاغتصاب عادة ما يختارون ضحاياهم من النوع الغير واضح في رفضه واللاتي تقبلن مثل هذا السلوك وبسرعة.

وعادة فإن هؤلاء الرجال لا يعتبرون أنفسهم مغتصبين، ولكنهم فقط يستمتعون بأوقاتهم مع امرأة قبلت الجنس بدون ضوابط، بل وتسعى له.

إذًا، فما ينبغي علينا فعله في كلمات بسيطة:

لا لعدم التحفظ وزيادة جرعات المزاح التي قد تستغل للوصول إلى مرحلة الغزل.

لا للتواجد مع رجل في مكان واحد منعزل منفردين (عدا المحارم)، ولاسيما إذا كان أحد الطرفين متعاطيًا للخمر أو المخدرات.

لا للملابس الكاشفة أو العطور الصارخة.

لا لعدم الوضوح وعدم الثبات في المواقف الجنسية.

وأخيرا فكري دائما بحالات محتملة للاعتداء وخططي لكيفية التصرف السريع، فأكثر حالات الاعتداء تحدث عندما لا نتوقعها ابدًا.

فتاة مغتصبة.. هل تتزوج؟

ولأننا نحرص على تقديم الموضوعية في الأسئلة التي نقترحها، نذكر الجميع، وخصوصا الأشخاص الذين لا يتعاطفون مع حالات الاغتصاب بأن الاغتصاب هو فعل إكراهي، يقوم به أشخاص مصابون بحالات شاذة من الشعور بالفوقية والسيطرة على الآخرين، وهو فعل أناني لا يمت للإنسانية بصلة، فالشخص الذي يستضعف الآخرين ويستغل نقاط ضعفهم لتحقيق نزوة جنسية عابرة، هو شخص غير جدير بحمل لقب إنسان.

في أغلب الأحيان عندما يفكر الناس بالاغتصاب، فهم قد يفكّرون بشخص غريب يقفز من مكان غامض ويهاجم شخص ما جنسيا. لكن الاغتصاب ليس محصورا في الغرباء فقط. في الحقيقة، حوالي نصف الأشخاص الذين يتعرضون للاغتصاب يكونون على معرفة بالشخص الذي هاجمهم.

وبالرغم من أن أكثر الصداقات، لا تؤدّي إلى العنف. ولكن، من المحزن، أحيانا أن نقر بأن ذلك يحدث. عندما تحدث ممارسة جنسية إجبارية بين شخصين يعرفان بعضهم البعض، فإن هذا يعرف باغتصاب المعارف.

حتى إذا كان الشخصان يعرفان بعضهما البعض جيدا، وحتى لو كانا على علاقة متينة أو مارسوا الجنس قبل ذلك، لا أحد يملك الحقّ في إجبار الطرف الأخر على ممارسة الجنس بالإكراه أو ضدّ رغبته.

وتبلغ نسبة احتمال تعرض الفتيات والنساء للاغتصاب في أغلب الأحيان - واحد من ثلاث. كما يمكن أن يتعرض الفتيان والرجال أيضًا للاغتصاب، ونسبة هؤلاء هي ٧ ٪ إلى ١٠٪ من ضحايا الاغتصاب بشكل عام. وهذا أمر لا يدعو للاستغراب خصوصا مع انتشار العديد من الممارسات الشاذة بين المراهقين استنادا لما يشاهدونه على الانترنت، والتلفاز من مواقع إباحية تشجع الشذوذ الجنسي.

وبالرغم من أن الاغتصاب يتضمّن ممارسة الجنس إجباريا، فإن الاغتصاب خال من المتعة الجنسية أو العاطفية. فالاغتصاب ليس له علاقة بالحبّ. بل هو عمل عدواني وعنيف.

قد نسمع أحيانا بعض الناس يقولون بأنّ أولئك الذين تعرضوا للاغتصاب كانوا "يبحثون عن المشاكل" إما من طريقة لبسهم أو تصرّفهم. وذلك أمر خاطئ: لأننا لا نستطيع أن نلوم الشخص الذي تعرض للاغتصاب. فقد نرى أشخاصًا يرتدون ثيابا غير لائقة ولكننا لا نقفز عليهم ونحاول الاعتداء عليهم جنسيا، ولو كنا كذلك لما كان هناك أمان أبدا في هذه الدنيا، فالكل سيكون مهددا بالتعرض لهجوم جنسي سواء كان يرتدي ثيابا مثيرة أم غير مثيرة، فالأمر ليس مجرد تفريغ لشحنات جنسية زائدة، بل هو أمر متعلق بحالة نفسية شاذة من التسلط وأخذ المتعة من الآخرين بالقوة ولو كانت على حساب صحتهم البدنية والنفسية والعقلية. فالاغتصاب دائما هو جرم متعلق بالمغتصب لوحده.

وتلك هي الحالة أيضًا عندما يتواعد شخصان - أو يكونان مرتبطين في علاقة عاطفية. فلا أحد يجب أن يدلي للآخر بالجنس، حتى لو كان صديقا، أو خطيبا أو حتى زوجا. لأن الجنس الإجباري الذي يكون ضدّ إرادة الشخص، هو اغتصاب بحد ذاته.

يجب أن تتضمن العلاقات الصحّية الكثير من الاحترام - بضمن ذلك احترام مشاعر الآخرين. فالشخص الذي يهتم لأمرك لن يجبرك على ممارسة الجنس بالإكراه أو يضغط عليك لتلبي رغباته الجنسية. بل هو إنسان أناني، خال من العواطف والمشاعر، وأكاد أجزم أنه غير إنساني أيضا.

مشكلة الكحول والمخدّرات:

غالبا ما يرتبط الكحول بمشاكل الاغتصاب. فتناول الكحول يمكن أن يشل الإحساس بالخطأ والصواب، ويسبب خمولا ويسبب ميولا عدوانية.

كذلك تلعب المخدّرات دورا أيضا. وتنتشر بين الفينة والأخرى موجة من الاغتصاب المستند إلى استعمال المخدرات، حيث يتعمد المغتصب خلط المخدر في الشراب لجعل الطرف الأخر غير مدرك لما يحصل وربما ينسي أيضًا ما حدث. وقد أبلغت العديد من الفتيات والرجال الذين تعرضوا للاغتصاب باستعمال المخدر عن شعور غريب بالشلل وتشوش الرؤية، وفقدان الذاكرة.

بالرغم من أن البعض قد يجد متعة في استغلال المغتصبين بهذه الطريقة إلا أننا نحذر من أن خلط المخدرات بالكحول أمر خطير أيضًا وقد يؤدي للوفاة.

كيف تحمي نفسك:

أفضل دفاع ضدّ الاغتصاب هو محاولة منعه قدر الإمكان. وإليكم بعض النصائح:

- تجنب التواجد في أماكن معزولة (وقد يشمل هذه أيضًا منزلك أو منزل الشريك).
- لا تقضي الوقت مع شخص يجعلك تشعر بعدم الارتياح أو الإزعاج. هذا يعني الاستماع إلى غرائزك ومحاولة الابتعاد عن محيط هذا الشخص.
- الحفاظ على صفاء الذهن واليقظة. إذا كنت مع شخص لا تعرفه جيدا ، كن يقظا لما يجري حولك وحاول البقاء مسيطرا على الوضع. قدر قوة الطرف الأخر ، وأعرف إذا كان بإمكانه فرض نفسه عليك بالقوة. واختر الأماكن الخارجية والبعيدة عن الزوايا التي تقيدك. مثلا في المصعد يفضل البقاء قرب الباب والأزرار. ولا ننصح النساء عادة باستعمال المصعد مع الغرباء.
- اعرف ماذا تريد. كن واضحا حول نوع العلاقة التي تربطك مع الشخص الآخر. إذا كنت لست متأكّدا ، اطلب من الشخص الآخر احترام مشاعرك وإعطائك الوقت. لا تسمح لنفسك بالخضوع للضغوط أو عمل شيء لا تريد عمله.
- اخرج دائما برفقة مجموعة من الأصدقاء وانتبهوا لبعضكم البعض.
- لا تخف من طلب المساعدة إذا شعرت بالتهديد.
- تدرب على خطوات دفاع النفس. ستساعدك هذه التمارين على تعزيز ثقتك بنفسك ، وبناء تقنية دفاعية في حالات الطوارئ.

احصل على المساعدة:

لسوء الحظ ، حتى إذا قام الشخص بأخذ كلّ الاحتياطات ، يمكن أن يحدث الاغتصاب خصوصا من المعارف. إذا تعرضت للاغتصاب ، إليك بعض النصائح التي يجب القيام بها فورا :

- إذا كنت مصابا ، توجه مباشرة إلى الطوارئ -- تحتوي أكثر المراكز الطبية وأقسام المستشفى الطارئة على أطباء ومستشارون مدربون للاعتناء بحالات الاغتصاب.
- قم بالاتصال بصديق أو أحد أفراد العائلة ، أو شخص ما تشعر بالأمان معه.
- قم باستدعاء الشرطة مباشرة للإبلاغ عن حادث الاغتصاب. احتفظ بالأدلة المادية ،

ولا تغير ملابسك أو تستحم، أو تغسل يديك، فقد تحتوي على أنسجة من المغتصب.

- اكتب ما تتذكره عن الحادث قدر ما تستطيع.

وأخيرا نذكر بأن الاغتصاب لا يسبب ضرّرا جسديا فقط – بل يمكن أن يسبب ألمًا عاطفيا يصعب نسيانه بسهولة.

سيدي.. هل تقبل الزواج من فتاة فقدت عذريتها ؟

ثقافة المجتمع لا تقبل بالبنت المخطئة رغم أنها تدلل الرجل المخطئ وتعتبر ذلك دليلاً على ذكورته وإثباتًا للرجولة، أو تعتبرها شقاوة شباب، أما المرأة إن لم تكتم الأمر وتخدع أسدها المغوار، تستحق الحياة في سجن الخطيئة طوال عمرها حتى إن تابت وندمت على ما فعلت.

هل يمكن أن يُخْدع الرجل بسهولة في بكارة زوجته ؟ يجيب عن هذا السؤال أخصائي تجميل.

يقول: إن الشاب العربي بصفة عامة ثقافته الجنسية ضعيفة جدًا. مؤكدًا أن رجالاً كثيرين يتزوجون وهم لا يملكون ثقافة جنسية كاملة ووصف تشريحي لعضو المرأة، فصعب جدًا أن يكتشف أي زوج ترقيع بكارة زوجته إلا إذا كان هو متمرسًا في الحياة الجنسية وفاهمًا التكوين التشريحي لمنطقة المهبل.

ويوضح أن العريس لو رأى الجرح سيكتشف أن شكل الغرز غير طبيعي، ولو كان ثقافته ضعيفة لن يكتشف الأمر كما أن مساحة الجرأة بين العروسين في ليلة الدخلة لا تسمح للعريس بطلب مشاهدته لتلك المنطقة لدى المرأة إلا إذا كانت الدخلة تقليدية كالمعروفة في صعيد مصر، ولكن اكتشاف العريس لخداع زوجته يعتمد في البداية والنهاية على مدى ثقافة الرجل. كما أن المشكلة أن الزوج لم يسبق له رؤية الغشاء الطبيعي، فمتى سيعرف غير الطبيعي، خاصة وأن هناك أطباء درسوا في كلية الطب ولا يستطيعون اكتشاف تلك العمليات لأنه تخصص معمل أو أشعة منذ تخرجه وهو هنا متساوٍ بالزوج العادي.

في نهاية حديثه يصف الدكتور عملية الترقيع بالبساطة من الناحية الجراحية، ويضرب مثلاً بالجراح الذي يريد لحام أي جزئين - كالاصبعين مثلاً - يقوم بذلك بنجاح؛ لأن اللحام يقوم على أساس الجرح، لذلك سَهُلَ لحام الغشاء بعد فضه.

ويكشف: أنه وارد جدًا إجراء عمليات الترقيع أكثر من مرة، ولكن مكانها بعد مرتين أو ثلاثة يظهر فيه ندبات.

نعمة الستر

عمليات إعادة البكارة شرعية للبنات اللاتي وقع عليهن إغتصاب من باب الستر لأن الستر نعمة كبيرة من الله.

سبب لجوء الفتاة للعمليات

لأن المجتمع لا يقبل بخطأ الفتاة ولا يتقبل أعذارها ولا تفهم أسبابها، كما أن البنت المخطئة أحيانًا لا يكون لديها شجاعة كافية لمواجهة من حولها تقول الدكتورة إيمان شريف أستاذ علم النفس بالمركز القومي بالبحوث الاجنائية والاجتماعية بالقاهرة: تلجأ البنت إلى عمليات ترقيع البكارة عندما تخطئ بإرادتها أو لظروف خارجة عن إرادتها، لأن هناك كثيرات يتعرضن لاغتصابات أو انحرافات سلوكية أو أزمات معينة، وعند زواجهن لابد أن يكُنّ بكرًا حسب تقاليدنا الدينية والاجتماعية، وخاصة الريفية، فتكون عمليات ترقيع البكارة هي ملاذ البنت لإنقاذ الموقف أو لإعادة عذريتها مرة أخرى.

إلا أن أول ما يدفع بالفتاة إلى التفكير في إجراء هذه العملية بعدما تفشل حياتها العاطفية الجنسية، هو تقدم عريس لخطبتها وعدم قدرتها على مواجهة أسرته والمجتمع بأنها غير عذراء.

البرود عند المرأة

الزوجة الباردة

في غرفة النوم، وحين تسدل حول الزوجين حجب كثيفة تعزلهما عن العالم، ويشعران بالانفراد الحقيقي، ولا يعودان يباليان بغيرهما ويتهيآن الوقت، يطول أو يقصر، يملآن نفسيهما بأعذب وصال وأرق إقبال، في ذلك الوقت وتلك اللحظات الحاسمة قد يحدث ما يكون له أثر بالغ في حياتهما الزوجية فيفككها، من غير أن يشعرا.

يعتبر الإشباع الجنسي أحد مرتكزات الحياة الزوجية السعيدة، ذلك أن معظم المشاكل الأسرية من طلاق وتفكك وخيانة وبرود عاطفي وعنف ترجع بالدرجة الأولى إلى صعوبات التعبير الجنسي.

إن التعبير عن الشعور بالرغبة واللذة الجنسية يتخذ الصور التالية:

١- إظهار الرغبة الجنسية بشكل صريح وواضح كالتحرشات والمداعبات الجسدية واللفظية.

٢- إغراء الطرف الآخر عن طريق ارتداء الملابس المثيرة للغرائز واستخدام العطور التي تملأ الجسم برائحة منعشة لطيفة.

٣- إظهار درجة الإشباع الجنسي أو إشعار الطرف الآخر بقوة الإشباع والاستثارة الجنسية ويكون ذلك باستخدام الإيحاءات والإيماءات اللفظية كالآهات والحركات الجسمية.

ولكن من المؤسف أن نسبة كبيرة من النساء المتزوجات يشعرن بالخجل أو الخوف من إظهار درجة إشباعهن الجنسي، بسبب:

١- الشعور بالإحراج والقلق من تشوه صورة الذات.

٢- الخوف من انتقاد الزوج أو تقليله من قيمتها.

٣- الاعتقاد الخاطئ بأن المرأة المتزنة أو الشريفة والطاهرة لا تصدر آهات اللذة ولا تظهر رغبتها الصريحة في الجنس.

كما لوحظ أن من الزوجات من قد تلجأ إلى إظهار أنها مشبعة جنسيًا أو تمثل بإتقان أنها وصلت إلى النشوة أو اللذة الكبرى وذلك إرضاء لزوجها حتى لا يعتقد أنها باردة جنسيًا أو لا تتجاوب مع نشاطه الجنسي.

فلذلك كثيرًا ما نرى زوجًا يشتكي من أن زوجته لا تتفاعل معه بدرجة مقبولة خلال المعاشرة الجنسية، وإذا كانت تتفاعل فإنها تأبى وتتمنع في إظهار درجة سعادتها خلال ذروة الإشباع الجنسي، فالزوجة إذن تتهم في بعض الأحيان بأنها باردة، ثم ينتبه من خلال المقابلة أنها تستمتع بالنشاط الجنسي، لكنها تعتقد – كما أشرنا – أن إظهار تلك الرغبة يعتبر (قلة أدب) أو عدم تربية أو سلوكيات لا تتناسب وأخلاقيات المرأة الصالحة.

بل الصحيح.. أن إظهار مشاعر اللذة في هيئة عبارات لفظية أو حركات جسدية يعتبر عملية مهمة لتعميق مشاعر الود والمتعة بين الزوجين، وأن آهات اللذة أساسية في جميع مراحل حياتنا كلها،

فنحن نلجأ إلى استخدام تلك الآهات لإظهار درجة استمتاعنا في صور عادية عديدة، فعندما نأكل نقول (آه يا له من آكل لذيذ)، وعندما نبدي إعجابنا بسيارة جديدة أو قطعة أثاث جميل نقول (آه ما أجمل هذه السيارة) وكذا.. (آه كم أحبك..) (آه، أنت رائع..) فالآهات وسيلة لإظهار درجة سعادتنا بالشيء كما تظهر هذه الآهات درجة شعورنا بالفخر والامتنان بشيء ما.

المخاطر

أما الامتناع عن إصدار هذه الآهات خلال العملية الجنسية فإنه شيء آخر ويعني الأمور التالية:

١- كراهيتنا للعملية الجنسية.

٢- رفض الطرف الآخر.

٣- عدم شعورنا بالراحة والاطمئنان خلال العملية الجنسية.

قيمة الجنس

إن الجنس يرتكز علي الشعور باللذة والمتعة، وهو يعني الاحتضان أي الاطمئنان، وتعميق مفاهيم الحب والعاطفة والحنان بين الطرفين.

الجنس يعني أن كلا الطرفين – الزوج والزوجة – يتقبلان بعضهما بعضًا، ويعني اندماج الزوجين في جسد واحد وانصهارهما في بوتقة اللذة والحب.

وأن إصدار آهات اللذة من قبل الزوجة بالذات يعطي الزوج مؤشرًا إيجابيًا علي أن زوجته تستمتع بالمعاشرة مثله تمامًا، وأن شريكته بالمعاشرة تشعر بالسعادة وتتجاوب معه في أسلوب المعاشرة وطريقتها، إن المعاشرة الجنسية الفعالة تتطلب التفاعل الإيجابي المشترك بين الزوجين وعدم الشعور بالحرج من ترجمة هذا التفاعل إلى إشارات وإيماءات وألفاظ تعبر عن اللذة والنشوة الجنسية، إن مشاكلنا الزوجية تبدأ عندما ننظر إلى آهات النشوة الجنسية بصورة رسمية متحفظة محاطة بطقوس من

الخجل والتردد، ولقد أثبتت الأبحاث النفسية في مجال الجنس أن من أهم أسباب سوء التوافق الجنسي أو الشذوذ الجنسي امتناع الزوجة أو الزوج عن إظهار آهات المتعة والنشوة الجنسية والتصرف بطريقة نمطية رسمية خلال المعاشرة.

والخلاصة

كان لزامًا علي الزوجة التعامل مع الجنس كغريزة أساسية مثل غريزة الجوع والعطش، ولا حرج بتاتًا في التعبير عن النشوة الجنسية في صورة عبارات أو سلوكيات، فليس فيها إلا تمتين العلاقة، وتثبيت الحب

العجز الجنسي عند المرأة واسبابه

مايقرب من نصف النساء لا يتمتعن بالجنس كما يجب. ورغم ما يشاع فليس بالضرورة أن يكون الرجل هو الذي يلام على ذلك.

امضت سيدتان امريكيتان متخصصتان سنوات من حياتهن يبحثن في هذه المشكلة. ما استنتجا لم يكن الا مفاجأة للكثيرين من الجنسين وبصورة خاصة من يعتقد من الرجال بأن شريكته التي لا تتمتع بما فيه الكفاية بممارسة الجنس مرده إلى علة فيه هو.

الأسباب

بما أن ليس للنساء ما يظهر بصورة واضحة عجزهن الجنسي فليس من السهولة التعرف على حصول أو عدم حصول أي حركة تبين ذلك وكما هو الحال بالنسبة للرجل الذي يملك حزمة من العضلات ليس من السهل إخفائها إذا ما تحركت واستقامت.

اذا ما انفرد الشريكان وحصلت مشكلة في عدم إتمام العملية الجنسية فعادة ما يقع اللوم على الرجل فحسب. فهل هذا من العدل والإنصاف.؟

عملت السيدتان (وهما شقيقتان) سويًا ولفترة تزيد على العشر سنوات في عيادات متخصصة بالحالة الصحية الجنسية للمراة وفي كل من بوسطن ولوس انجلس في الولايات المتحدة الامريكية. وقد كانت سنوات عملهما معا حافلة بالإنجازات الصحية في حقل اختصاصهما وكسبا الكثير من الشهرة والاحترام في الإعلام الصحي لما تمتعا به من مقدرة على مواجهة المشاكل الصحية للجنس عند المرأة بشكل لم يسبق

له مثيل من قبل. حيث اتسمت أبحاثهما وما نشراه في الصحف أو ماصرحا به على شاشة التلفزيون بالصراحة التامة ودون خجل من شيئ على الاطلاق فيما يخص موضوع الحياة الجنسية بصورة عامة والحياة الجنسية للمراة بصورة خاصة.

أكثر من ٤٣٪ من النساء مصابات بمشاكل جنسية تصل إلى حالة العجز

تقول لورا إحد ى المتخصصات إن النساء عادة ما يخجلن من طرح مشكلتهن الجنسية مع أي كان ولا يلجأن إلى المختصين في هذا المجال. واذا ما قورنت هذه النسبة المئوية مع ما يعاني منه الرجال من المشاكل الجنسية فلا ترتقي النسبة بين الرجال إلى اكثر من ٤٣٪. ولا تقبل أي من الباحثتين بالمقولة من أن مشاكل السيدات الجنسية تعود إلى القضايا العاطفية أو النفسية.

السيدة التي خدعت زوجها لسنوات على انها تتمتع بالجنس معه على افضل ما يكون!

قد تكون السيدة التي تبلغ من العمر ٣٢ سنة ليست الوحيدة التي صرحت بما كانت تتظاهر من استكمال شهوتها امام زوجها ولعدد من السنين فقد بينت الدراسات التي قامت بها المتخصصتان المذكورتان بأن الكثير من السيدات يتظاهرن بأنهن راضيات جنسيا أمام أزواجهن؛ لأنها تشعر بأن عليها أن تكون رقيقة ودافئة مع زوجها وأنها لا يجب أن تبين له عدم تمتعها بمعاشرته. كما أن الكثيرات من الزوجات لا يرغبن بالتصريح بان لديهن عجز جنسي.

٧٠٪ من النساء لا يصرحن بالحقيقة

بينت الإحصاءات أنه قد تكون نسبة اللائي يكذبن في هذا المضمار سبعة من بين كل عشرة من النساء. وتعزي الأختان ذلك إلى أن مثل هؤلاء السيدات يلجأن إلى الكذب عن حالتهن؛ لأنهن يعلمن تماما أهمية أن تكتمل شهوتها أمام زوجها الذي سيشعر برجولته أكثر إذا ما شعر انه قد ارضى زوجته تماما من الناحية الجنسية.

كيف تتعرف على أن زوجتك قد وصلت إلى الذروة؟

ليس من السهل على الإطلاق التعرف بشكل واضح على هذا الامر. غير أن هنالك بعض الدلائل التي تشير إلى ذلك مثل زيادة في ضربات القلب والتعبير على الوجه وتقلص وانبساط عضلات المهبل وزيادة سرعة الشهيق والزفير. ورغم ذلك فغالبا ما تمر الحالة دون ملاحظة أي شيء من هذه العلامات على المرأة.

ما دور الرجل ؟ عليك أن تبين بوضوح لزوجتك أنك لن تتأثر نفسيا إذا لم تصل إلى الذروة. حاول التركيز على أن الصراحة أساس العلاقة الزوجية التي لا تتزعزع وأن عليها أن تبين بوضوح وأن تصارحك بما تشعر به تماما وهل يجب عليك أن تغير بعض السلوكيات أثناء معاشرتها. وستجد أنه في معظم الحالات ستستجيب اليك بشكل لم تكن تتوقعه وبذا تتحسن الحالة وتبلغان ذروة السعادة الزوجية

هل الرجل هو فعلا السبب في البرود الجنسي لزوجته؟

كيف يمكن التغلب على مشكلات فقدان الحب والمودة وعدم التوافق الجنسي بالوسائل المناسبة لنضمن حياة زوجية يسودها التفاهم ؟

الإجابة تحتاج لتفاصيل نقدمها في هذا الموضوع إلا أننا قبل الخوض في الأسباب المؤدية للبرود الجنسي نطرح أمثلة واقعية لقصور الثقافة الجنسية لدى العديد من النساء والرجال والتي أدت في النهاية إلى نهايات مؤسفة لحياة زوجية أساسها المودة والرحمة

نماذج واقعية ربة منزل في عمر الزهور قامت بقتل زوجها لاعتياده على تناول المنشطات وممارسة الجنس معها يوميا حتى أنه كان عند الجماع يغتصبها ثم ينهال عليها ضربا ، وأخرى على درجة كبيرة من الجمال أقامت دعوى قضائية على زوجها لطلب الطلاق نتيجة اعتياده اليومي على ممارسة الجنس معها تحت تأثير المخدرات دون أية مداعبات لأكثر من مرة.

فتاة في عمر الزهور استيقظت فجأة ووقعت عيناها على أبيها وأمها وهما يمارسان الجنس، ولاحظت أنهما عرايا تماما والأم في حالة سرور فترسخ في ذهنها الخوف من هذه العملية، وعندما تزوجت تولد لديها الخوف من الجنس منذ الليلة الأولى ولم يدم زواجها سوى أشهر معدودة وأصرت على الطلاق حتى تم.

ونفس الحالة لفتاة أخرى نتيجة لتحرش ابن الجيران بها مما رسخ في ذهنها كراهية للجنس عندما تزوجت من رجل لا تعرفه.

هذه كلها أمثلة من الواقع رأيتها بعيني رأسي وتناقشت مع أصحابها وحملت كل انطباعاتي إلى العديد من الأطباء للإجابة عن علامات استفهام كثيرة أظن أننا جميعا في حاجة إليها !!! الدكتور خليل فاضل استشاري الطب النفسي وزميل الكلية الملكية للطب النفسي بلندن.. يرى أن المرأة في الحالات الواقعية التي عرضتها عليه

ليست مصابة بالبرود الجنسي ولكنها فاقدة للثقافة الجنسية وهذا ما يلاحظه الأطباء في عياداتهم حيث أن الفتاة نتيجة تربيتها الخاطئة في الصغر، عندما تتزوج تتغير مشاعرها في كل شيء ويزيد الطين بلة إذا افتقد زوجها الثقافة الجنسية أيضا، وتصبح المعاشرة الجنسية بينهما مجرد وظيفة فهي تخاف من أن يتهمها زوجها بالفجور إذا ما عبرت عن سعادتها بالجنس وهو أيضًا ونتيجة لافتقاده للثقافة الجنسية لا يستطيع التفرقة بين ممارسة الجنس والحب، علما بأن هناك حقيقة مهمة يجب أن يعلمها الرجال وهي أن الجنس ما هو إلا تعبير عن الحب، أي أنه يعد من أسمى معاني الحب وليس مجرد عملية ميكانيكية وأداء لوظيفة !!

هناك العديد من الزوجات يعانين من البرود الجنسي وعند مناقشتهم في الأمر نجد أن وراء هذا البرود أنانية من الزوج تتمثل في أنه بعد إشباع رغبته يترك زوجته تعاني من أثر نفسي مدمر مما يجعلها ترفض هذه المعاشرة الكاذبة وتؤديها إرضاء لهذا الزوج الأناني !!

كما أن هناك بعض الأزواج يمارسون الجنس تحت تأثير بعض المنشطات وغالبا ما ينعكس ذلك على الزوجة وتقل لديها الرغبة الجنسية.. كما أن هناك نوعية أخرى من الرجال الذين يسافرون للخارج أو للداخل لفترات طويلة ومع طول هذه الفترات غالبا ما يحدث فتور.. وليس هناك مانع من أن يستخدم الزوج المنشطات لكسر حاجز الخوف من الفشل في ممارسة الجنس مع الأخذ في الاعتبار عدم الإكثار من تناول المنشطات هذه حتى لا تؤدي إلى ما حدث لدى السيدة التي قتلت زوجها بسبب إدمانه المنشطات.

أيضا يحذر الدكتور فاضل الأزواج من رؤية الأفلام الجنسية التي تبثها الأقمار الصناعية؛ لأنها تزيد الفجوة بين الازواج وزوجاتهم نظرا لأن الزوج غالبا ما يعشق النظر لهذه الأفلام ويرى سيدات بشكل معين ومقاييس كثيرة تفتقدها زوجته وسرعان ما يصبح في حالة انتصاب كامل وعندما يلتقي بزوجته يصاب باضطراب جنسي نفسي ويصبح أداؤه الجنسي مجرد تأدية واجب

البرود الجنسي عند المرأة هو عدم تجاوبها مع الرجل وعدم إحساسها بلذة الجماع..والبرود عند المرأة قد يكون له أسباب عضوية إلا أنها ترجع في الغالب إلى عوامل نفسية.. وقد ترجع الأسباب العضوية التي تسبب البرود الجنسي إلى عاده ختان الفتيات (الطهارة) الشائعة في مجتمعنا وهى عادة خاطئة؛ لأن إزالة جزء من البظر وهو من أكثر الأعضاء حساسية لدى المرأة في جهازها التناسلي وهو أكثرها إثارة

لغرائزها بجانب الفم والثدي.

أيضًا قد يكون ضيق المهبل أو قصور قناته مما يجعل الجماع غير ممكن أو يكون مؤلما ومن هنا تنشأ برودة المرأة رغم رغبتها الجنسية المشتعلة وشهوتها الطبيعية.. فالعملية الجنسية هنا هى أمر غير مرغوب فيه.. وغالبا ما يساهم العلاج الجراحي في علاج مثل هذه الحالات ويؤدى ذلك إلى إعادة الاستمتاع بالجنس لدى المرأة..

وقد ينشأ البرود الجنسي لدى المرأة نتيجة لعوامل نفسية هي لا شعورية في أصولها وهى تتكون - عادة - نتيجة تربية صارمة أو تربية جنسية خاطئة مما يجعل الفتاة لا شعوريا تنظر إلى الجنس نظرة احتقار واشمئزاز على اعتبار أنه رذيلة ويترسب هذا الإحساس لا شعوريا في ذهنها ويظل يلازمها حتى بعد الزواج ويظل عقلها الباطن يطاردها بالمخاوف اللاشعورية ويطاردها بمشاعر الذنب حتى يسبب لها في النهاية البرود الجنسي الذي يعتبر عندئذ تعبيرا، عن رفضها اللاشعورى للجنس.. إذن ترجع الأسباب النفسية للبرود الجنسي لدى المرأة لسببين رئيسيين هما الشعور بالذنب والخوف

الخوف من أن يسبب لها الجماع ألما.. وهذا ما تسمعه الفتاة - أبان فترة المراهقة من نسوة رقيعات لاهم لهم إلا بث المفاهيم المشوهة والمحرفة للممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة.. هناك أيضًا جانب قد يترسب في نفسية المرأة ويؤثر فيها لا شعوريا في - ممارستها للجنس، هذا الجانب هو كراهيتها للرجال عامة وقد يضاعف من ذلك أيضًا كراهيتها لزوجها بصفة خاصة.. ومما يدعم هذه الكراهية أيضاء انعدام العاطفة بين الزوجين.. هنا يكون البرود الجنسي هو الرفض اللاشعورى للجنس انتقاما أو كراهية للزوج..

ونعود إلى السؤال الذي طرحناه في بداية الموضوع.. هل يكون الرجل سببا لبرود المرأة الجنسي ؟..

كما قلنا إن جانبا كبيرا من هذا البرود الجنسي يعود لأسباب تتعلق بالرجل.. فإهمال الزوج للمداعبة التمهيدية يؤدى إلى برود المرأة الجنسي وعدم تجاوبها معه وذلك نتيجة لجهله بفن الحب الجسدي ونقص ثقافته الجنسية وعدم إدراكه أن المرأة أبطأ من الرجل في استثارتها الجنسية وأن الرجل أسرع في استثارته جنسيا والتي تأتى عادة بمجرد النظر إذ يكفى أن يرى المراة عارية أو في زى مثير حتى يتهيج بينما ذلك ليس هو الحال مع المرأه التي تحتاج إلى مداعبات ومقدمات طويلة..

من واجبات الزوج أن يلعب دور العشيق لزوجته في مخدع الزوجية وأن يطيل وقت

المداعبة ما استطاع، فكثير من الرجال يمضون ساعات طويلة في مشاهدة مباريات كرة القدم أو الجلوس على المقاهي وخلف مكاتبهم في الوقت الذي لا يجدون فيه الوقت الكافي لمداعبة زوجاتهم في مخدع الزوجية..

من ناحية أخرى ينشد بعض الأزواج لقاء زوجاتهم في أوقات غريبة وغير مناسبة.. إن عدم الانتباه إلى اختيار اللحظة المناسبة كثيرا ما يجعل الزوجة غير مستعدة للاستجابة النفسية.. فعلى الأزواج أن يعرفوا أن عدم اختيار اللحظة المناسبة للقاء الزوجي يمكن إذا ما تكرر أن يورث زوجاتهم الإحساس بالبرودة الجنسية..

نقطة أخرى هامة ينزلق إليها كثير من الرجال دون وعى منهم فإنهم - كثيرا ما - يهدمون الحالة النفسية لزوجاتهم بإلقاء المزيد من اللوم عليهن إذا لم يستجبن دائما لرغباتهم.. إن هذا اللوم يطفئ اشتعال رغبة الزوجة الجنسية بدلا من إيقاظها.. فالزوج الحصيف هو الذي يعد زوجته بالدعابة الحلوة ويلهب مشاعرها بكلمات الحب والحنان وعلى الأزواج أن يذكروا دائما أن من بديهيات واجباتهم تجنب أية كلمة أو عمل من شأنه إطفاء شعلة زوجاتهم العاطفية أو حرارة اللقاء..

ولعله من الغريب أن بعض الأزواج يبدون خشونة وجفافا في معاملة زوجاتهم ويصل ذلك إلى حد أن تخشى معه الزوجة من إظهار رغبتها بلقاء زوجها؛ لأنها تخاف ردود فعله.. هنا يجب أن يعلم. الزوج زوجته كيف تتحرر أمامه مما قد يكون كامنا في ذهنها من مفاهيم عتيقة عن اللقاء ات الزوجية؛ لأن بعض الزوجات مازلن يعتبرن أنه مما يشين بهن إظهار تمتعهن بلذة اللقاء الجنسي مع أزواجهن.. أن تربيتهن هي - دون شك - المسئولة عن ذلك.. والزوج العاقل هو الذي يدخل في مفهوم زوجته أن استجابتها له سوف تثمر متعة مشتركة ومشروعة لكليهما وليست مجرد قيام بالواجب من قبل المرأة نحو زوجها..

إن الكثير من رواسب المفاهيم الخاطئة والتربية الغير سليمة في رءوس الزوجات هو من بين الأسباب الرئيسية لشعور المرأة بالبرودة الجنسية وقد قالت إحدى الزوجات وقد مضى على زواجها سبع سنوات، أنها لم تترك نظر زوجها يقع عليها وهى عارية ولو مرة واحدة ولما سئلت عن سبب ذلك قالت ٠٠ الزوجة المحترمة لا تتعرى أمام زوجها.

إن المناقشات الصريحة بين الزوجين واجبة وضرورية فالجماع ليس مشروعا ينفذه الشخص بمفرده وإنما يعتمد على التعاون المتبادل.. إن هدف الزوجين في الفراش هو

الوصول إلى قمة المتعة معا ولن يكون ذلك إلا بتوافر الحب والرغبة المشتركة وإشعال العواطف وهذا كله لن يتحقق إلا مع الصراحة الكاملة والتفاهم المطلق..

إن الزوج جدير به أن يشعر زوجته بأنها محبوبة كإنسان وأن يتجنب إشعارها بأنه قد تعب وأرهق بعد أن قضى حاجته منها.. بل عليه أن يطوقها بذراعيه بعد اللقاء وأن يريح رأسها على كتفه في حب وحنان.. عليه أن يؤكد لها دائما أنه يحبها، وعليه أيضًا أن يحرك مشاعرها بين وقت وآخر عن طريق إظهار تقديره لكل ما تفعله وما فعلته له ومن أجله.. إن هذا كفيل بأن يقضى على كل برود وتمنع تبديه أو تشعر به الزوجة نحو زوجها.

العجز الجنسى والعقم عند الرجال

عقم الرجل.. انواعه واسبابه

العقم.. يعنى عدم القدرة على الإنجاب، أو التأخر فى الإنجاب وينقسم إلى نوعين:

- عقم أولى.. أى أن الشخص لم يستطع الإنجاب من قبل.
- عقم ثانوى.. ويكون الشخص قد أنجب من قبل، ثم أصبح غير قادر على ذلك.

أسباب العقم

وترجع أسباب العقم عند الرجل نتيجة لثلاثة عوامل.. إما أنها أسباب هرمونية، وتتعلق بخلل فى وظائف الغدة النخامية، فى قاع المخ، أو الغدد الأخرى التى تؤثر على وظيفة الخصية مثل: الغدة الدرقية والغدة فوق الكلوية والبنكرياس. وقد تكون لأسباب داخلية فى الخصية مثل غياب الخلايا الأم المنتجة للحيوانات المنوية، أو تليف الخصية، التى قد تحدث نتيجة مضاعفات التهاب الغدة النكافية خصوصًا فى مرحلة البلوغ وما بعدها.

وقد تجدر الإشارة إلى أهمية تطعيم الطفل ضد هذا المرض.

وأحد الأسباب أيضًا تعرض الخصية للإشعاع أو الأدوية الضارة وتأثير وجود دوال بها، علاوة على إهمال علاج حالات الخصية المعلقة فى وقت مبكر كما سبق ذكره.

وهناك أسباب انسدادية نتيجة إنسداد البربخ أو الحبل المنوى بسبب عوامل خلقية،

أو التهابات بالجهاز البولى التناسلى، أو نتيجة لبعض التدخلات الجراحية التى تؤثر على مرور الحيوانات المنوية من الخصية، وحتى خروجها من فتحة مجرى البول الأمامية.

الضعف الجنسي

على الزوجة أن تخفف من وطأة الموقف النفسى العصيب على زوجها.

أولاً أسباب نفسية

وهى أسباب متعددة، ولكن أهمهما الجهل والخجل من الجنس، فإن الكثيرين من الذين لا يعلمون شيئاً عن الجنس يعانون من ضعف جنسى، وكذلك الذين يصيبهم الخجل من كل ما يتصل بموضوع الجنس، دون أن يكون لديهم أسباب مرضية والإصابة بالصدمات النفسيه تؤدى إلى ضعف القدرة الجنسية، والقلق والأرق والتوتر العصبى يؤدى إلى نفس النتيجة ويلعب الوهم والخوف من الربط (السحر الذى يمنع الرجل من إتيان زوجته) دوراً هاماً فى هذا، فمن يعتقد أنه ضعيف، وأنه سيفشل فى ممارسة الجنس، إلخ.

لا يمكنه من أداء العملية الجنسية بصورة كاملة وطبيعيةوالمشاكل الاجتماعية والأسرية وخلافها مما يسبب التوتر والقلق تؤدى إلى عدم تمام القدرة الجنسية وبصفة عامة فإن الأداء الجنسى الجيد لابد أن يصاحبه استقرار نفسى وهدوء بال وطمأنينة وثقة بالنفس. الإحباط الناتج عن الإصابة بمرض مزمن والخوف من الموت، أو وجود عيوب خلقية معينة يتشكك معها الزوج فى قدرته، تؤثر بالضرورة فى أدائه الجنسى وكذلك الفشل فى ممارسة الجنس فى مرة سابقة على الزوج والخوف من تكرار الفشل فى ممارسة الجنس بالذات ليلة الزفاف مع الخجل وعدم الثقة بالنفس من أكثر الأسباب شيوعاً للضعف الجنسى.

مع ما يصاحبهما من الرهبة من ليلة الزفاف وما سمعه الزوج من الحكايات العجيبة التى تتردد عن ليلة الزفاف وفشل هذا أو ذاك فى الجماع والعروس فى ليلة الزفاف لها دور مهم فى هذا الموضوع، فإن الزوج قد يصاب بارتخاء وضعف نفسى نتيجة الخجل من زوجته أو خوفه الشديد عليها أو نتيجة صدها له وامتناعها ورفضها المبالغ فيه ليلة الزفاف فكل هذا يدخل فى الأسباب النفسية التى تسبب الضعف الجنسى وعلى

الزوجة فى مثل هذه الحالة أن تخفف من وطأة هذا الموقف النفسى العصيب على زوجها.

فلا تعايره بفشله، ولا تظهر له امتناعها عن الجماع، ولا تظهر له خوفها ورعبها منه، بل يجب عليها أن تشجعه وتساعده بتهدئة أعصابه ومبادلته الحب والمشاعر الطيبة، ولا تكون سلبية أثناء الجماع، بل عليها أن تثيره وتلهب عواطفه ومشاعره، بدلا من أن تصده وتمتنع عنه، أو تجعل نفسها وكأنها لوح من الجليد أو الخشب فتبدو أمامه وكأنها لا دور لها لا مهمة لها فى العملية الجنسية، وتأمل قول النبى ﷺ لجابر بن عبد الله " هلا تزوجت بكرًا تلاعبها وتلاعبك " قال " تلاعبها وتلاعبك " مشاعر متبادلة وتشجيع من الطرفين للآخر

ثانياً أسباب عضوية للضعف الجنسى

إنسداد الأوردة والشرايين المتصلة بعضو التناسل مرض البول السكرى التهاب الأعصاب تضخم البروستاتا (التهاب البروستاتا)ارتفاع ضغط الدم أمراض القلب وجود قصور فى وظائف الغدة النخامية والجاركلوية أو الخصية أو البنكرياس أو وجود كسور فى منطقة الحوض أو الإصابة بالطلقات النارية.وإصابات الحوادث الإرهاق والإجهاد والهزال الشديد بعض العمليات الجراحية فى منطقة الحوض أو إصابات العمود الفقرى حقنة البنج النصفي تسبب أحيانًا فقدانًا في القدرة الجنسية (قد يكون مؤقتاً أو مستديماً) وجود عيوب فى القضيب قرح بعض الأدوية تؤثر فى الأداء الجنسى كالأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم والأدوية المدرة للبول والأدوية المضادة للاكتئاب، المخدرات، والمسكرات بأنواعها

تنبيهات لابد منها

لا صلة بين حجم عضو التناسل وبين الضعف الجنسى أو القوة الجنسية، فان صغر الحجم لا يعنى وجود الضعف، كما أن كبر الحجم لا يعنى القوةلا يوجد ارتباط بين هذا أو ذاك واللجوء إلى الدهانات الموضعية ومعظمها مخدر لا تضيف إلى القوة الجنسية شيئا، وتأثيرها وقتي، ومثلها المخدرات والخموروالوصفات التى يعطيها العطار أو غيره لا تؤخذ بأمان كامل فقد يكون لها أضرار أخرى جانبية أكثر من نفعهاولا توجد أية صلة بين سرعة القذف والضعف الجنسى، فهما حالتان مختلفتان ولكل منهما علاج مختلف عن الأخرى، ولا ارتباط بين هذه وتلك

مرض "السكري" والضعف الجنسي:

نظرًا لشهرة مرض "السكري" في التسبب في حدوث الضعف في الانتصاب عند الرجل، فكثيرًا ما يتوهم البعض حدوث الضعف بمجرد تشخيص وجود ارتفاع في سكر الدم، ويبدأ المريض ينتقل من عيادة إلى عيادة باحثًا عن علاج للضعف، ولا بد هنا من توضيح أمر، وهو أن بعض الأطباء قد يكونون سببًا في الإيحاء بمثل هذه الشكوى عند المريض، وذلك عندما يقوم الطبيب بالسؤال عن حالة الانتصاب في أول يوم يتم تشخيص مرض السكري.

وإذا ما انتقل المريض لطبيب آخر يسأله بدوره السؤال نفسه، وهذا ما يجعل المريض يتشكك من أمره، ويشعر بالضعف وكأن الضعف صفة من صفات هذا المرض؛ لذلك يجب التوضيح بأنه ليس كل من يصاب بمرض "السكري" يصاب بضعف جنسي؛ إذ أن هناك بعض الرجال الذين ينظمون علاجهم ويحافظون على نسبة السكر في الدم لا يصيبهم مثل هذا الضعف أبدًا.

أما الذين يصابون بالضعف المبكر نتيجة لوجود "السكري" فهؤلاء يصابون بالضعف بعد مرور أربعة عشر عامًا على بدء الإصابة وليس بعد شهر أو شهرين أو سنة أو سنتين؛ لذلك فإن أي ضعف قبل عشر سنوات من الإصابة بالسكري تكون لسبب آخر مصاحب مثل السنّ أو التوتر أو بعض العلاجات المسببة للضعف.

ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن مَرْضَى السكري يستجيبون لكل أنواع العلاج المذكور لاحقًا وبجرعات أقل من المرضى الآخرين. أما بالنسبة لمادة الفياجرا فتصلح للعلاج في الأيام الأولى من الضعف، ولكنها تفشل في التأثير بعد ذلك؛ لأنها تحتاج إلى وجود أعصاب سليمة، وهذا ما لا يتوفر مع تقدم السكري، ولكن تبقى الحقن الموضعية تعمل بدون خلل.

الفياجرا:

وهي الحبة الزرقاء التي يعرفها الجميع الآن لما صاحب إنتاجها من ضجة إعلامية، وكذلك لما لها من مخاطر إذا لم يتم الفحص اللازم للمريض قبل تناولها، فلهذه المادة أعراض جانبية مختلفة، ولكنها معظمها من النوع المحتمل إلا إذا كان الرجل من مرضى القلب ويتناول مركبات تعمل على توسيع الشرايين التاجية، ففي هذه الحالة

يمنع من تناول الفياجرا منعا باتًا.

اليوهمبين أو الجينزنج الكوري الأحمر:

وهي مواد ذات فعالية في بعض الحالات وخاصة في بداية الضعف، وهي آمنة وليس له أعراض جانبية خطيرة، ولكنها لا تصلح لكل الحالات.

الحقن الموضعية:

وهي حقن تُعْطَى في نفس القضيب بواسطة حقن ذات سنّ رفيعة جدًّا مما يجعل تناولها تقريبًا بدون ألم، وفيها تعطى المادة التي تعمل على توسيع الشرايين مباشرة إلى الكهوف الدموية داخل القضيب، مما يوسعها ويساعد على تدفق الدم اللازم للانتصاب الكامل. وميزة هذه الطريقة أن حجم المادة المستخدمة صغير جدًّا؛ نظرًا لأنها تعطى مباشرة في المنطقة المطلوبة، وإذا ما تسربت للجسم فليس لها تأثير يذكر بعكس المواد التي تؤخذ عن طريق الفم فإن تركيزها في كل الأنسجة يكون متساويًا مما يجعل آثارها الجانبية كثيرة.

العيب الوحيد في هذه الطريقة هي كونها حقنة، وكما هو معروف فإن الرجال لا يفضلون الحقن كدواء. وهناك مواد مختلفة تُعْطَى عن طريق هذه الحقن أشهرها مادة البابافرين والفينتولمين والبروستاجلاندين، ودائمًا ما يستخدم الأطباء خليطًا من هذه المواد جميعها.

ولا بد من الإشارة هنا إلى أن إبر الحقن الموضعية هي أقوى وأنجع طريقة لحدوث الانتصاب. ومن الجدير بالذكر في هذا المقام أن الطبيب يقوم بوصف الحقنة واختبار الجرعة المناسبة، ومن ثَمَّ يقوم بتعليم المريض كيف يتعامل مع الحقنة بنفسه وكم مرة مسموح بها أسبوعيًّا، وقد نحتاج إلى تعليم الزوجة ذلك الأمر إذا كان الرجل بدينًا أو إذا كان بصره ضعيفًا أو أسبابًا أخرى تعيق أن يقوم المريض بإعطاء نفسه بنفسه.

وهنا أيضًا يجب التوضيح أن عملية إعطاء الحقنة الذاتية سهلة، ولا يحتاج من المريض إلا المحاولة الأولى ليعرف أنها بسيطة وسهلة.

تحاميل صغيرة تعطى عبر مجرى البول:

وهي تعمل عمل الحقنة، ولكن تنتشر إلى الكهوف الدموية من خلال الامتصاص وليس من خلال الحقن المباشر. ميزتها أنها سهلة الاستخدام، ولكنها غالية الثمن وضعيفة القدرة نسبيًا.

الأجهزة المساعدة:

وهي تستخدم في حالة فشل الوسائل الأخرى ونحتاجها في الحالات المُهْمِلَة التي أهمل صاحبها علاج نفسه مدة طويلة، وهي قليلاً ما نحتاجها؛ لأن الحقن الموضعية قد حلَّت مكانها لما لها من نسبة نجاح عالية تفوق ٩٩٪. يتم تركيب الجهاز المساعد عن طريق عملية جراحية، ومنه أنواع مختلفة أفضلها أبسطها؛ وذلك لتقليل فرصة عطل الجهاز، ولكن لهذه الأجهزة مشاكل مختلفة وقد تكون خطيرة؛ لذلك لا نستخدمها إلا إذا فشلت كل الوسائل الأخرى.

في حالة وجود خلل في الهرمونات المسؤولة عن عملية الانتصاب يكون العلاج بتعديل هذا الخلل.

*في حالة تناول الأدوية التي لها تأثير سلبي على الانتصاب فمن الضروري سؤال الطبيب عن بدائل لهذه الأدوية بحيث لا يكون لها مثل هذا التأثير السلبي أو إيقافها أن أمكن، وإذا لم يكن ذلك ممكنًا فإن الحقن الموضعية تكون أفضل علاج.

الحالات التي تتناول أدوية مهدئة مثل حالات الصرع أو ما شابه من حالات، فغالبًا ما تبدأ مثل هذه العلاجات في سن مبكرة أي قبل الزواج وحبذا لو انتبه الآباء إلى أن الأبناء في مثل هذه الحالات لديهم مشكلة في تأسيس أسرة، وعليهم ألا يشعروا بأنهم قد قصَّروا في حق أبنائهم بعدم دفعهم للزواج، ولكن إذا تَمَّ شفاء الحالة وتوقف العلاج فهنا لا توجد مشكلة وسوف يعود الشاب إلى وضعه الطبيعي الذي لا يحتاج معه إلى مساعدة. أما الأزواج الذين يصابون بمثل هذه الأمراض بعد الزواج فلا مانع من استخدام الحقن الموضعية بعد التأكد من عدم وجود خلل في الهرمونات وخاصة هرمون الحليب (البرولاكتين). البروستاتا

هي غدة موجودة أسفل المثانة وتشارك في تكوين جزء من السائل المنوي)حوالي ١

ملم). هذه الغدة من الأعضاء التي يَكْمُن فيها الالتهاب ويستوطن لمدة طويلة جدًا، وقد يكون العلاج من هذا الالتهاب مستحيلاً في بعض الأحيان.

يصيب التهاب البروستاتا كل الأعمار صغارًا وكبارًا، وقد يكون الالتهاب شديدًا بحيث يشكو المريض من أعراض مختلفة مثل الألم أثناء التبول أو الانتصاب أو أثناء القذف، وكذلك تكرار التبول وصعوبة التحكم فيه وخاصة ليلاً، وقد لا يظهر لالتهاب البروستاتا أية أعراض واضحة.

ولا يوجد علاقة مباشرة بين التهاب البروستاتا والانتصاب إلا إذا كان هناك ألم شديد مصاحب لعملية الانتصاب، مما يؤدي إلى تراجع الانتصاب بسبب وجود هذا الألم الحادّ؛ ولذلك يجب تصحيح الفكرة العامة التي تربط بين التهاب البروستاتا والضعف الجنسي وخاصة إذا كان الالتهاب بدون أعراض شديدة.

ومن الواجب ذكره في هذا المقام أن هناك بعض الأشخاص يصابون بالضعف الجنسي الناتج عن القلق إذا أحسَّ بأن شيئًا ما غيرَ عادي في منطقة الأعضاء التناسلية.

علاج الضعف الجنسي الناتج عن التوتر والقلق

يضم هذا الباب مجموعةً كبيرة من الحالات تختلف في السبب الذي أدى إلى التوتر، وتشمل فيما تشمل العجز الجنسي ليلة الزفاف إضافة إلى النماذج المختلفة التي ذكرت في هذا المقام.

ويكون العلاج بالشرح والتوضيح حتى يطمئن المريض لطبيعة السبب، وقد نحتاج إلى استخدام بعض الأدوية المهدئة، وأحيانًا نحتاج إلى الحقن الموضعية لما لها من أثر فعّال يعيد الثقة للرجل. ومن الجدير ذكره هنا أن الفياجرا (الأسطورية) لا تصلح في كثير من هذه الحالات.

التقدم بالسن.. هل هو السبب الوحيد للعجز الجنسي؟

هل صحيح أن الرجال قد يعانون من حالة من الضعف الجنسي عندما يتقدمون في العمر؟ ربما فعندما نكون أصغر سنا، تبدو الحياة عموما أقل تعقيدا. لكن بينما نضيف السنوات إلى عمرنا، نميل إلى التعامل مع الإجهاد العاطفي والبدني أكثر. ونتيجة لذلك، تصبح المتعة التي اعتبرناها بديهية أو عفويّة بالكاد تحرك مشاعرنا.

وهذا بالتأكيد ينطبق على الإصابة بالعجز الجنسي أيضا، وهي حالة مرضية تصيب أكثر الرجال بدرجات مختلفة في وقت ما من حياتهم.

يتفاوت العجز الجنسي وعدم القدرة على الانتصاب في الشدّة؛ بعض الرجال لا يستطيعون الحصول على انتصاب مطلقا، بينما الآخرون عندهم قدرة متناقضة لإنجاز أو إبقاء الانتصاب.

ويعتبر الضعف الجنسي على الأغلب حالة قليلا ما يعلن عنها ونادرا على تحصل على التشخّيص الكافي؛ لأن العديد من الرجال لا يناقشون هذه القضية مع أطبائهم. نحن نعرف بأنّه بعمر ٤٥ عاما يواجه أكثر الرجال شكلا مؤقتا من الضعف الجنسي على الأقل لمرة واحدة. بالنسبة لهؤلاء الرجال، يميل الضعف الجنسي إلى الزوال وتعود الحياة إلى الوضع الطبيعي. لكن بالنسبة لملايين الذكور الأمريكان (٥ بالمائة من الرجال الأكبر من ٤٠ عاما، و١٥ بالمائة من الرجال الأكبر من ٧٠ عاما) تعتبر هذه الحالة مرضية، ويمكن أن يسبب اضطراب عاطفي ويحطّم العلاقات الحميمة.

العوامل المساهمة في الإصابة بالضعف الجنسي:

بعض المخاوف الطبية والاجتماعية الأكثر شيوعا التي تساهم في الضعف الجنسي تتضمّن:

١- مرض السكّري (خصوصا إذا لم يكن مسيطرا عليه بشكل صحيح)

٢- مرض الأوعية القلبية atherosclerosis، ضغط دمّ غير مسيطر عليه

٣- الأثر الجانبي المحتمل من الأدوية (مضادات الهستامين، مضادات الكآبة، ومانعات البيتا، والآخرون.

٤- ضرر الحبل الشوكي أو الأعصاب.

٥- السمنة.

٦- قلة اللياقة البدنية.

٧- الإعياء.

٨- التعقيدات الناجمة عن التدخين (تدخين علبة واحدة باليوم يساهم بنسبة ٤٠ بالمائة بالإصابة بالضعف الجنسي).

٩- سوء استخدام مادة (الماريجوانا والهيروين والكوكايين والكحول)؛ يمكن أن يسبب الإفراط في تناول الكحول "انكماش الخصيات، " مما يؤدّي إلى نقص في هرمون التيستوستيرون (الهرمون الذكري).

المخاوف النفسية والعاطفية:

١- الكآبة.

٢- الشعور بالذنب (من المحتمل بسبب الخيانة).

٣- مشاكل العلاقة.

٤- القلق والتوتر (مخاوف الأداء).

٥- الإجهاد أو الإعياء العقلي.

٦- رجاء لا تعاني من الصمت أو الانسحاب بعيدا عن شريكك؛ لأن هذا يمكن أن يؤدّي فقط إلى الشعور بالأذى وسوء التفاهم. بدلا من ذلك، قم بزيارة محترف رعايتك الصحية.

٧- كن صادقا حول المخاوف وناقش المواضيع التي تؤرق بالك.

في كثير من الحالات يقوم الطبيب بالاستفسار عن التاريخ المرضي بالإضافة إلى القيام بعمل فحص شامل، وفحص البروستات أو سرطان البروستاتا. هناك أيضًا عدّة اختبارات ترتبط بالسكري، بي إس أي، وظيفة الكلى، مستويات الهرمون، مستويات الكولسترول السيئ إن ارتفاع مستويات الكولسترول يسبب زيادة الإيداعات الدهنية في الشرايين التي يمكن أن تنقص مجرى الدمّ في المنطقة المتأثّرة، في هذه الحالة، القضيب) والبول.

يتم تصميم طريقة العلاج بناءًا على جميع هذه المعلومات، لذا فإن استعمال دواء عام لعلاج الضعف الجنسي ليس من الضروري أن ينجح معك. بل يجب أن يكون مبنيا على جميع المعلومات السابقة، ويعالجها أولا إن وجدت — للشفاء التام.

الملل الجنسى

يعتبر الملل الجنسي في الحياة الزوجية ظاهرة مألوفة ومعروفة منذ القدم..وقد

ابتكرت الشعوب والمجتمعات وسائل عديدة لتحسين الشهية والمتعة الجنسية بما يتناسب مع أحوالها الخاصة وبما يضمن استقرار الحياة الزوجية واستمرارها.

ومن المعروف أن الأساليب والمشهيات الجنسية يمكن أن يكون لها مفعول إيجابي في كثير من الحالات.. مثل الثياب الخاصة والعطور والأجواء والوضعيات الخاصة.. وأيضًا الأثاث الجديد لغرفة النوم واستعمال الورود والإضاءة والمرايا، إضافة إلى أساليب التدليك والمسّاج والرقص واستعمال الأعشاب والأطعمة والأدوية وغير ذلك..مما هو شائع ومتنوع ومعروف.

ويمكن أن ينشأ الملل الجنسي عن تغيرات في الجسم وعن أمراض جسمية متنوعة بعضها عارض ومؤقت وبعضها مزمن..وتلعب الأساليب الصحية والتجميلية بمختلف أشكالها ووسائلها مثل الحمية والرياضة واستعمال العلاجات الدوائية والجراحية دورًا مفيدًا في عدد من الحالات.

ومن الناحية النفسية لا بد من التأكيد على أن الملل الجنسي يعكس في كثير من أسبابه عوامل نفسية داخلية.. حيث تؤدي مشاعر الإحباط المتكررة والانزعاج والتوتر والمخاوف والقلق إلى تكوين ردود مزاجية وسلوكية سلبية تتسم بالشكوى والملل وعدم الرضا عن الطرف الآخر.. واضطراب الوظيفة الجنسية نفسها بمظاهرها الجسمية والفسيولوجية مثل عدم الرغبة الجنسية أو ضعفها إضافة إلى صعوبات الانتصاب والإثارة الجنسية يمكن أن تعكس اضطرابًا في العلاقة الزوجية الإنسانية، واضطرابًا في التفاهم والحوار وحل المشكلات الحياتية اليومية.

وتعكس هذه الحقيقة ضرورة النظر إلى ما خلف الأعراض والشكاوى..أي إلى العلاقة نفسها بين الرجل والمرأة وصعوباتها ومشكلاتها..وبالتالي توجيه النظر نحو حلها وتعديلها أو السير في الطريق الصحيح المؤدي لتخفيف الصراع والتوتر وتعديل أساليب التفاهم وتحقيق الذات الإيجابي ضمن العلاقة الزوجية..ويمكن للحوار والتعبير عن الانفعالات وعن الغضب والإحباط أن يلعب دورًا إيجابيًا في التنفيس عن المشاعر السلبية المتراكمة والحبيسة ومن ثم تعديلها وتفهمها وتبديلها.

ومن الناحية العملية يمكن أن يهرب بعض الأزواج تخفيفًا عن الملل الزوجي (أو المشكلات الزوجية والجنسية) إلى أساليب شاذة متعددة كالإدمانات المتنوعة أو إقامة العلاقات الخاطئة أو الاهتمام بالعمل بشكل مبالغ فيه..وبعضهم يبحث عن زوجة ثانية

أو أكثر..وبعضهم يصبر ويتحمل أوضاعه..وأما الزوجات فبعضهن يصبرن ويدارين الأمور..وبعضهن يلجأن إلى التعويض عن الإحباطات والمشاعر السلبية بشراء الأشياء والحاجيات أو بالاهتمام بالأطفال أو العمل أو الانحراف بمختلف أشكاله ودرجاته.

ولا بد من التأكيد على وجود مخارج إيجابية للرجل والمرأة..وأولها تعديل المشكلات والسير في طريق إغناء العلاقة وغناها من النواحي الروحية والعاطفية والجسمية..وقد يصعب ذلك أو يتعثر ولابد من المحاولة مرارًا، وعندما تستحيل الحياة المشتركة وتتفاقم المشكلات لا بد من البحث عن الحلول الأقل ضررًا بما يتناسب مع الظروف الخاصة لكل أسرة، كالتعدد أو الانفصال أو الطلاق أو غير ذلك.

وأخيرًا.. فالملل الجنسي ربما كان موضوعًا مبالغًا فيه من الناحية الجسمية والفيولوجية..فالزوج والزوجة يمكن أن يعيشا حياة طويلة مديدة وطبيعية من الناحية الجنسية يشتهي أحدهما الآخر..والاشتهاء الجنسي بالمعنى العضوي الكيميائي تحكمه أمور متنوعة ويلعب الخيال الشخصي دورًا في ذلك، ويختلف الأفراد في تكوينهم وحساسيتهم وردود أفعالهم الجسمية وفي مخيلتهم أيضًا، وتنمية الخيال وتنويعه وما يصاحب ذلك من أحاسيس يمكن أن يكون مفيدًا وإيجابيًا مادام ضمن الحدود الطبيعية بعيدًا عن السلوك الجنسي المضطرب أو الشاذ.

والحياة الجنسية يمكن أن تتجدد وتزدهر ولا بأس بفترات من الملل المؤقت والعابر وعندما يطول لا بد من بحث المشكلة فيما خلفها..وبالتفصيل.

مرحلة المراهقة

المراهقة والبلوغ والرغبة الجنسية كيف نتعامل معها

لا تؤثر عوامل البلوغ المتغيرة على الجسم فحسب فبالإضافة إلى عملها في تسريع نمو البدن فهي تؤثر على نفس المراهق وتبدل أفكاره وأخلاقه وتبعث فيه ثورة نفسية عميقة الأثر؛ ولهذا نرى أن سلوك وفكر وخلق البالغ حديثًا تتمايز كثيرًا عن الطفل غير البالغ، فإن للغدد الجنسية وظائف أخرى غير دفع الإنسان لإتيان عمل من شأنه حفظ الجنس فهي تزيد أيضًا من قوة النشاط الفسيولوجي والعقلي والروحي، لأن للخصيتين والمبايض وظائف على أعظم جانب من الأهمية، إنها تولد الخلايا الذكرية

والأنثوية وهي في الوقت نفسه تفرز في الدم مواد معينة تطبع الخصائص الذكرية أو الأنثوية المميزة على أنسجتها وأخلاطنا وشعورنا وتعطي جميع وظائفنا صفاتها من الشدة، فالخصية تولد الجرأة والقوة والوحشية، إذ أن للخصية أكثر من أي غدة أخرى فلها تأثير عميق على قوة العقل وصفته، فكبار الشعراء والفنانين والقديسين والغزاة يكونون عادةً أقوياء من الناحية الجنسية، ويؤدي استئصال الغدة الجنسية إلى حدوث بعض التغييرات في الحالة العقلية، حيث تصبح النساء متبلدات الشعور بعد استئصال المبيضين ويفقدن قسمًا من نشاطهن العقلي وكذلك بالنسبة للرجل. إذ في باطن الإنسان هناك قوتان عظيمتان على قدرٍ كبيرٍ من التأثير وهما: العقل والعواطف.

والمراد من الجانب النفسي والمعنوي للإنسان هو مجموع هاتين القوتين، وهما تتأثران بالبلوغ إلى جانب التأثير الجسمي في النمو والتكامل العضوي، وتسير معًا جنبًا إلى جنب في طريق النضج مع مئزرٍ واحدٍ هو أن نمو العواطف يساير نمو الجسم في السرعة وتنضج عواطف المراهق بشكلٍ سريعٍ وشديد بينما يطوي العقل تدريجيًا منازل كماله ومراحل نموه على هونٍ، ويبلغ نموه النهائي بعد مضي سنواتٍ طوال.

ثم إن الطفل أيضًا قد يكون لديه إلحاح وفضول جنسيان وببلوغه سن المراهقة فإن هذه الحاجات تقوى وتزداد، وقد دلت دراسة كنزي Kinsey عن المراهقين من الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وقد ثبت له أن ما يزيد عن ٩٥٪ من المراهقين الذكور في المجتمع الأميركي يكونون فعالين جنسيًا حين بلوغهم الخامسة عشرة من العمر وهو يعني انغماسهم في فعاليات من مثل الإستمناء masturbation والاحتلام ? wet dream الجماع sexual intercourse والغزل flirtation واللواط ? pederasty وفي هذا دليل على الحاجة الكبرى للتربية الجنسية؛ ولذلك فإن المراهق بحاجة لمساعدته فيما يخص مشكلاته الجنسية، وفي إمكان المدرسة والبيت أن يساعدا المراهق كثيرًا في هذا الخصوص، ولا تردد في هذا الكلام إذ أن هذه الشهوة هي أغلب الشهوات على الإنسان وأعصاها عند الهيجان على العقل إلاّ أن مقتضاها قبيح يُستحى منه ويُخشى من اقتحامه، وأما إمتناع أكثر الناس عن مقتضاها فهو إما لعجز أو لخوف أو لحياء أو لمحافظة على حشمة، وليس في شيء من ذلك ثواب وإنما الفضل والثواب الجزيل في تركه خوفًا من الله تعالى مع القدرة عليه وارتفاع الموانع لا سيما عند صدق الشهوة.

هموم المراهقين

إن هموم المراهقين فيما يخص علاقاتهم بالجنس واضحة جدًا لكل من مرّ في هذه المرحلة لذا يجب أن تبدأ التربية الجنسية في البيت أولاً، ثم أنه يجب أن تستمر هذه التربية خلال السنوات التي يمر بها، وبديهي تجب التربية الجنسية للطفل ولكن لا يطلق عليها بهذا الاسم أمامه بل تعطى اسما أقل إثارة من ذلك مثلاً (العلاقات الشخصية).

يجب أن يتنبه الأهل إلى أن تجنب التطرق لمثل هذا الحديث فيما بينهم حياءً أو جهلاً غير صحيح، لأن أي تقصير في التعاليم الواردة بهذا الشأن قد تجر مصائب ومشاكل يصعب حلها فيما بعد.

العفة الجنسية

هي أول نقطة يجب أن يضعها المربي في حسبانه، فالطفل يكبر وهو يحمل في ميوله وغرائزه الباطنية العفة الجنسية بشكل قوي ورصين وحتى يمكنه أن يواجه أي انحراف قد يتعرض له في المجتمع الموبوء جنسيًا علينا تقوية ارتباطه بهذه العفة، وللأسف بعض الآباء لا يتورعون عن التكلم بعبارات بذيئة أمام أطفالهم بل ويرتكبون أفعالاً منافية للعفة، وهم بذلك يقودونهم إلى الميول الخاطئة واللامبالاة والاستهتار منذ الصغر دون إدراك خطورة هذا الأمر ظنًا منهم أن الطفل لا يمكنه أن يستوعب ذلك.

وقد تحدث أشياء تؤدي إلى نضوج مبكر لهذه الغريزة وبالتالي سيقع الأبوان في دوامة أسئلة من الطفل حول هذا الموضوع وقد يرى الأبوان بعض التصرفات من أطفالهما تشير إلى انتباههم إلى هذه الأمور، كأن يعبث الطفل بعضوه أو ما شابه ذلك ففي هذه الحالة على الأب مع الصبي أو الأم مع الفتاة أن تتصرف بحكمة فلا ينبغي إرهاب الطفل بشكل يجعله أكثر إثارة تجاه هذا الشيء بحيث ينشد تجاه الممنوع ودون أن يشعر والداه في المرات الأخرى، فعلى الأب أن يتصرف معه دون إشعاره بأنه قام بعمل فادح مما قد يزرع بذور عقدة النقص في نفسه، بل يجب أن يكلما الطفل بكل هدوء ويحاولاً إشعاره بعدم أهمية الموضوع، ونهيه بشكل دقيق وتعريضه لمؤثرات أخرى بحيث تشد انتباهه عن الموضوع سالف الذكر.

والخطوة التالية هي أن يخضع الوالدان هذا الطفل لمراقبة شديدة لمعرفة إن كان

هناك أي مضاعفات أخرى لم يعلما بها دون إشعاره بهذه المراقبة أيضًا.

مشكلة (البنات المتمردات) وكيفية حلها

سيل جارف من الجنون والتمرد أصاب مجتمعنا وخاصة الشباب فكل العوامل التى حولنا تدفعهم إلى التمرد على الواقع، البعض يعبر عن تمرده بقصة الشعر والبعض الآخر يتمرد فى صورة بنطلون مرقع، وهناك فتيات يتمردن على أهلهن بالزواج من شاب غير كفء أو بالهروب مع آخر مجنون عابث لايعرف معنى المسئولية. وكل ما يهمنا الآن هو المحافظة على بناتنا من هذا السيل الجارف من التمرد والجنون!!

فكان هذا الموضوع..

- هى طالبة فى الدراسات العليا بكلية الآداب، من أسرة طيبة مستواها الاجتماعى مقبول ولا تعانى من أى تفكك اجتماعى وهى أكبر أخوتها.. كان يعرض عليها خطاب كثيرون ولم يحدث أى قبول أو ميل مما سبب للاسرة نوعًا من الحزن وتصادف أن أرادت الام طلاء المنزل فاتفقت مع نقاش حاصل على دبلوم صنايع وعمره ٢٧ سنة ويكبر الفتاة بثلاث سنوات..

وكانت المفاجأة أو الصدمة الكبرى أن الفتاة اعجبت بالنقاش الشاب وعلى حد قولها شعرت معه بالأمان وبالحماية التى لم تشعر بها من قبل مع أحد.. وهكذا اتفق الاثنان وصارحت والديها بأنها تشعر بميل شديد نحوه، وانها تعلقت لدرجة الجنون وكأن وسواسًا سيطر على كل كيانها النفسي، وكان على الأهل السيطرة على انفعالاتهم وذهولهم من موقف الابنة الشابة التى حلموا لها بمستقبل مشرق من زواج متكافئ، ومن أجل الضغط على أسرتها للموافقة على زواجها من النقاش اضطرت الفتاة إلى السكون التام والعزلة والانطواء ولجأت إلى الإضراب عن الطعام مما أثر على صحتها وحيويتها ونشاطها..

ولم تجد الاسرة سوى اللجوء إلى الطبيب النفسى ليقنع الفتاة المثقفة بالعدول عن رأيها ولكنه للأسف لم يفلح فى ذلك. وعموما، ليست هذه هى الحالة الوحيدة بل هناك الكثير من الوقائع المشابهة التى تتمرد فيها البنت على أسرتها وتحاول سلوك مسلك غير طبيعى أو منطقى وتلجأ إلى تصرفات خاطئة تفرضها التقاليد ويرفضها العرف، لمجرد أن تنتقم من والديها أو تعبر عن مراهقتها وهى فى سبيل ذلك يمكن أن

تنتقم حتى من نفسها لإيذاء الأسرة وتشويه سمعتها!!

البنت المتمردة ويقول د. عادل صادق استاذ الطب النفسي: الفتاة التى تتمرد على أسرتها بسفور وتسلك مسلكًا جريئا فى تصرفاتها وتكذب على أهلها وتتستر على أعمال هى تعلم جيدًا أنها ضد رغبة الأهل بل ضد كرامة الأسرة وشرفها.. هى فتاة سيكوباتية بمعنى انها شخصية غير اجتماعية لديها ميول انحرافية تبحث عن اللذة الفورية ولاتتعلم من أخطائها وتخرق القوانين وتتحدى القيم الدينية والاجتماعية والأسرية.

وهذا يدفعنا إلى السؤال: هل تميل الشخصية السيكوباتية إلى هذا المسلك لمجرد أن الأسرة أشعرتها بالحرمان العاطفى ولم تروها نفسيًا خلال فترة الطفولة؟ والإجابة أنه من المؤكد أن هذه الشخصية هى شخصية انحرافية من الأصل وتصرفاتها ليست لها علاقة بمشاكل اجتماعية داخل الأسرة أو بأسلوب تربوى معين، فالشخصية السوية، مهما تعرضت لأى ضغوط من الأسرة أو حرمان أو تجاهل أو إهمال، فهى لن تحاول التصرف بهذه الجرأة والانتقام من نفسها أو من أسرتها، ولن تتأتى لها الشجاعة أبدًا على عصيان والديها أو الكذب عليهما أو وضعهما فى وضع يسئ إلى سمعتهما وكرامتهما!!

فتمرد الفتاة يعود أولاً إلى استعدادها النفسي، وهذا الاستعداد ينمو فى مناخ عائلى غير سوى مثل الإهمال فى التربية والمتابعة والرقابة وجو ينعدم فيه الحوار والتواصل العائلى أو قسوة شديدة من الوالدين.. كل هذه الأوجه من القصور فى السلوك التربوى السليم تولد داخل الفتاة روح العدوان والشر والانتقام، وهذه القسوة أو هذا الاهمال والتجاهل يجعلها تبرر أى تصرف خاطئ لنفسها وهى أكثر ما تفتقد الصداقة والإحساس بالامان فى حضن الام، أو هى أيضًا تعانى من عدم التجانس والانسجام والتوافق بين الوالدين. مما يؤثر عليها بالسلب دائما..

والفتاة عندما تتمرد على القيم المألوفة تنظر إلى أى رجل كنوع من المكابرة والعند والانتقام من الأسرة فى صورة الخروج عن المألوف حتى إذا أقرت داخلها بخطئها فهى تدمر نفسها والأسرة فى صورة التمرد لدرجة إيذاء نفسها وأسرتها معًا.. وهى ترغب دائما فى لفت النظر حتى لو تصرفت تصرفات شاذة وغريبة.

مؤشرات التمرد والجنوح وينصح أستاذ الطب النفسى الاسرة بأنه إذا ظهرت هذه الأعراض على سلوك الفتاة من طفولتها فيجب أن تبدأ الأسرة فى الشعور بالخوف والحيطة وتبدأ فورًا فى تصحيح الوضع التربوى لهذه الفتاة. كذلك يجب أن يحرص

الوالدان على إقامة علاقة متوازنة مع الأبناء أساسها التفاهم والحب وضرورة وجود كلمة سواء بينهما بأن يتبعا سياسة موحدة تجاه الأبناء فلا يوافق أحد الوالدين على موقف أو سلوك لطفلة ويعترضه الطرف الآخر ويعارضه فهذا يخلق الإزدواجية فى فكر الطفل الصغير.

ويجب أيضًا على الوالدين توفير جو التفاهم بينهما والتقارب ليشب الأبناء فى مناخ صحى يساعد على تنمية شخصية أولادهم تنمية سليمة وصحيحة. وللإعلام دور وتؤكد د. عزة كريم أن معظم مايحيط بالبنت فى المجتمع يدفعها للتمرد ففى دراما التليفزيون تظهر الموضوعات التى تساهم فى تغذية سلوك التمرد لدى البنت، كذلك المدرسة أيضًا من خلال المدرسين فالبعض منهم يفتقر إلى الأسلوب التربوى السليم أثناء تعليم الشباب فهم يضغطون على الطلبة بالمشاكل والمناهج المكثفة ومطالبتهم بواجبات أكثر من استعدادهم النفسى للتحمل فيزيدون بلا وعى منهم مشاكل الشباب والضغوط النفسية عليهم خاصة فى سن المراهقة وهى الشريحة التى يتزايد فيها هروب البنت والزواج العرفى والخروج على المألوف. ويجب على كل أسرة

كما تقول د. عزة كريم هل تعلم أن طبيعة فترة المراهقة هى التمرد وهنا إما أن يحد المجتمع والتربية من هذا التمرد، أو يمثلا مناخًا جيدًا لظهور التمرد.. فالآباء عندهم أمية واضحة فى تربية أولادهم فهو أميون تربويا..

على الرغم من تميزهم فى مجالهم العلمى فالمجتمعات الخارجية والتى نختلط بها سواء بالسفر أو التليفزيون أدخلت علينا اتجاهات جديدة أثرت علينا، فنحن نربى أولادنا بعقدة الخواجة التى مازالت تتحكم فى أسلوب تربيتنا لأولادنا!! ليست طريقة تربيتنا كشرقيين ولكنها مستوردة من الخارج لأن بعض الأسر تعتبر ذلك نوعًا من الحضارة - حتى أن موعد دخول البنت للبيت من الخارج أصبح متأخرًا - وأيضا طريقة ارتدائها لملابسها تغيرت هى الأخرى فتعودت البنت على الجرأة فالبنت طالما تعودت أن تكون جريئة خارج الأسرة فلابد أن تكون جريئة داخل الأسرة لأن سلوك الإنسان واحد

صداقتك لابنتك المراهقة طوق نجاتها

عزيزتي الأم.. على وعي أنتِ بأن المراهقة فترة التمرد والعصيان، لكن هذا لا يعني أن

تتركي ابنتك في مهب الريح دون أن تكوني أقرب صديقاتها لتعبر هذه المرحلة بأمان.

دخول الابنة فترة المراهقة يحتاج إلى متابعة من الأم ومعرفة التغيرات المزاجية والنفسية التي تمر بها.

الاستقلال والحرية

لكن الغريب أن الفتاة في العصر الحالي بدلا من تقربها لوالدتها نجدها تنأى عنها تحت مسمى الاستقلال والحرية، فكيف تصبح الأم صندوقًا آمنًا لحفظ أسرار ابنتها وعونا لها على اجتياز فترة تحدد مكونات شخصيتها؟ خاصة وأن وسائل الإعلام تلعب في العصر الحالي دورا مهما في تغيير اتجاهات الناس وصناعة أفكارهم وتوجهاتهم.

إن شعور المراهقة بقرب الأم منها يعطيها فرصة مصارحتها ومصادقتها، بدلا من النفور والانزواء بل والإصابة بالعقد النفسية العديدة، فالحواجز التي تضعها الأم تجعل المراهقة حبيسة الأفكار المتضاربة وتبدأ في البحث عن بديل الأم، لتفرغ مكنون نفسها لديه، سواء صديقة أو صديقا، ولقد يكون الاختيار خطأ أحيانًا، مما قد يدفعها إلى الإتيان بتصرفات خاطئة إما عن جهل أو لغياب الدور الأساسي للأم.

الفضائيات وعدم الالتزام

بين الكم الهائل من القنوات الفضائية والتقدم التكنولوجي والانفتاح على العالم عبر الانترنت تجد البنت ألف طريق ومسلك بعيدًا عن أمها إلا دخول الانترنت والقنوات الفضائية التي لا تلتزم بالقيم والتقاليد تجعل البنات يبتعدن عن الأسرة في مرحلة تمرد ومعتقدات متلاطمة غير صائبة ينتج عنها حالات الانحراف والزواج العرفي والتسيب.

وإذا كانت المشكلات تتراكم في نفسية المراهقة فالمسئولة الأولى هي الأم التي لم تصادق ابنتها ولا مبرر لانشغال الأم بالعمل خارج المنزل دون الاهتمام بدورها الأساسي في تربية أبنائها ومراقبة الانترنت لما له من آثار سيئة على تكوين شخصية الأبناء إذا وجدوا فيه الملاذ بعيدا عن عيون الأسرة، وتوصي الدكتورة فاطمة الآباء بضرورة الاقتراب من الأبناء سواء الفتاة أو الفتى لمعرفة ما يؤرقهم ومحاولة تفسير ما يغمض على عالمهم والاستعانة بالقراءات في أفضل سبل التربية، وعدم استخدام العنف أو التأنيب عند تساؤلات الأبناء.

خلافات لا بد منها

عزيزتي الأم.. هناك خلافات فـي فترة المراهقـة لا بـد وأن تمـري بهـا مـع ابنتـك، فـلا تعتقدي أن خلافك معها بخصوص ملابسها، تسريحة شعرها، أو المكياج الزائد عن الحد عناد لمجرد العناد فقط بل إنها تريد أن ترسم شخصيتها بنفسها، وكل ما عليك في هذه الحالة مصادقتها ومخاطبتها بنبرة هادئة ودودة كـي تتقبل توجيهاتك الطيبة وتخلي تمامًا عن نبرة الأوامر الحادة.

من جانب آخر يؤكد علماء النفس أن خلافات الأم وابنتها المراهقة تدور حوالي ١٥ دقيقة علي الأكثر، وقد تكون بشكل شبه يومي علي عكس الأولاد المراهقين الذين يتجادلون ويشاغبون مع الأمهات كل سبعة أيام في المتوسط ولمدة ٦ دقائق فقط.

هذا كما تعتبر هذه الخلافات قناة تنفيس للفتيات خاصة فـي حالات المزاج المتقلب التي تحدث كل يوم، فالفتاة مثلاً لا تتحدث مع صديقتها المقربة في حالة خصام، أو إذا تلقت مكالمة قلبت كل خططها، أو مشكلة تحيط بها ولا تعرف لها حلا، أو ألمّ بها أمر تافه صممت علي المبالغة في حجمه، وتصبح أعصابها متعبة وترفض الأكل، ولا تجد أمامها سوي الأم تشتبك معها..!

تفنني في الإطراء

ابنتك في هذه المرحلة لن تتقبل منكِ نقدًا لاذعا، فابتعدي عنه تمامًا واتبعي نصائح بعض الخبراء الفرنسيين التالية، إنها تساعدك على إبعاد ابنتك عن العناد والتمرد:

- ❖ احرصي علي إعطاء ابنتك المراهقة دروسا في الحياة من خلال خبراتك المختلفة وبصورة غير مباشرة أثناء التسوق وطهو الطعام وخاصة أثناء تناول الوجبات، واعلمي جيدا أن كثرة الإطراء والمدح علي فتاتك المراهقة يدعم ثقتها بنفسها ويجعلها أكثر ثباتا في مواجهة الحياة وتقلباتها، كما أن الإصغاء الجيد لها والتعليق علي أدائها يجب أن يأتي بعيدا عن الشدة وتذكري جيدا أن الاستماع لها لا يعني بالضرورة الموافقة علي آرائها.
- ❖ تجنبي النقد، فغالبا ما يظهر تحدي المراهقات للكبار في أسلوب ونمط ملابسهن وتسريحات شعرهن المبتكرة والغريبة مما يسبب حالة استفزاز للأبوين. ويؤكد خبراء النفس أن حالة التمرد مظهر من مظاهر المراهقة يعطيها الإحساس

بالاستقلالية والشعور أنها كبرت لذا يجب تجنب نقد مظهرها إذا كـألا يخرج عن المألوف.

❖ كوني حيادية في التفكير إذا استشارتك ابنتك في أمرًا ما، ووضحي لها إيجابياته وسلبياته بإيجاز وموضوعية، وبكل حكمة أنهي الاستشارة بجملة واحدة هي: افعلي ما تعتقدين أنه في صالحك؛ فالمراهقة تحتاج إلى العديد من الفرص لتتعلم من أخطائها قبل الاحتكاك بالمجتمع وقبل أن تجد نفسها مضطرة لحل مشكلاتها دون مؤازرة.

اختبر نفسك لتعرف إن كنت مدمن جنسيا!!

إن ما يدفع المدمن على الجنس هو سلوك إلزامي معدل للمزاج بدافع النكران. وتعتبر السرية والشعور بالعار، والإساءة جزءا كبيرا من الإدمان الجنسي الذي يجبر المدمن على عيش حياة مزدوجة تؤدّي إلى الوحدة والعزلة. لحسن الحظ، يمكن التعامل مع هذه الحالة بالرغم من أن المعالجة قد تستغرق وقتا طويلا. هذا وقد أقر الخبراء بأنّ العلاج يبدأ عندما يقبل الشخص أفكارا معيبة حول نفسه عادة في الطفولة المبكرة. وبمجرد تميّز أعراض الإدمان يمكن البدء في معالجة الإدمان.

تميز الأعراض:

١- قم بعمل اختبار ذاتي على الانترنت لتعرف إذا ما كنت تعاني من أعراض الإدمان الجنسي. تعرفك أسئلة الاختبار أكثر على مرض الإدمان الجنسي.

٢- قم زيارة المكتبة العامة المحلية، وقم بالبحث عن الكتب التي تتحدث عن موضوع الإدمان الجنسي. يمكنك كذلك البحث على الانترنت وشراء بعض من هذه الكتب.

٣- قم بالتحدث مع طبيب العائلة حول مخاوفك، واطلب منه أن يحولك إلى شخص متخصص إذا أمكن.

النصائح والتحذيرات:

تأكّد من حماية معلوماتك الشخصية عند البحث والتسجيل على الانترنت.

معالجة الإدمان:

١- قم بالاتصال بمجموعة متخصصة غير مهنية. مثل منظمة الإدمان الجنسي أو سي أو إس أي. التي يمكن أن تزوّدك بالدعم وبرامج الإنعاش بتكلفة منخفضة أو بدون تكلفة. قم بالاتصال بفرع مكتبة أو جامعة محليّة للاستفسار عن المنظمات المماثلة الأخرى.

٢- قم باستشارة مستشار أو معالج مدرب لعلاج مشاكل الإدمان الجنسي.

٣- امنح البرنامج العلاجي الذي يقدم لك كل جهدك وحاول النجاح فيه.

النصائح والتحذيرات:

قبل الانضمام إلى النقاشات الجماعية في منطقتك اعرف بأنك قد تقابل أشخاصا تعرفهم. بالرغم من أن السريّة تؤخذ بجديّة كبيرة في المنظمات التي تعالج الإدمان الجنسي، فقلة السرية قد تجعلك تشعر بعدم الراحة.

الجنس الإليكترونى/ الجنس عبر الانترنت

ظاهرة تتفاقم في المجتمع العربي المحافظ الذي يجد بهذه الوسيلة منفذًا سهلا لممارسة الجنس

تعترف ليزا بالاس مؤلفة مقالة "الشبكة" على أن هناك ملايين من النساء والرجال سنويا يمارسون الجنس على الشبكة بالمحادثات الداعرة سواء كتابة أو كلاما مباشرة مما يحقق لهم النشوة الجنسية الخيالية العارمة بطريقة غير شرعية.. وتعترف بأنها قد مرت بهذه التجربة شخصيا وألفت كتاب "net Effect" مميزات السيبر سكس تشات:

وللأسف فإن هناك مخاطر عديدة من ممارسة هذا الزنا العقلي مع الهواء؛ لأنه شهوة محرمة قد تؤدي للزنا الفعلي أو الاغتصاب أو السقوط في المعصية أو الزواج الثاني العرفي أو السري أو الإدمان على الاستمناء مما يحرم الزوج من المشاعر الإيجابية لزوجته أو تؤدي للعنة نفسية للزوج.

ومن مميزات هذه الممارسة أنها ممارسة خيالية فقط خالية من أي آثار سلبية على الفتاة - لا حمل - لا حبوب لمنع الحمل - لا خوف من فقدان العذرية لا خوف من أمراض تناسلية لا خوف من علاقة جنسية واقعية - لا داعي للالتقاء مع شاب بطريقة

مباشرة وهي تحقق الإشباع الجنسي للشباب - دون فرصة التقاء الإيدز أو السيلان أو الهربس أو الزواج أو دفع فاتورة السفر لإحدى الدول الغربية لممارسة الجنس مع شقراوات أوروبا.

ومن مخاطر هذه الممارسة هو الإدمان التام حتى أن بعض الأشخاص يذهبون إلى عيادات خاصة للإقلاع عن هذه العادة، وعليه يجب الانتباه إلى عدم الانجرار وراء هذه الأمور

وسائل الإثارة الحديثة.. كيف يتغلب الشباب عليها؟

يتعرض الشباب في فترة المراهقة وما بعدها، إلى سيطرة الهاجس الجنسي على تفكيرهم على نحو ملح ومسيطر

وبسبب صعوبة الزواج الذي يؤمن الممارسة الجنسية المشروعة، ومسئولياته وتكاليفه الباهظة التي تؤخر سن الزواج لدى الشباب في مجتمعاتنا، يعمد بعض الشباب إلى وسائل الإثارة لإرواء رغباتهم..

عن طريق تحقيق حالة من التهييج الجنسي الناتج عن الرؤية أو التخيل، والتي إما تصل ببعضهم إلى بلوغ مرحلة القذف وبالتالي بلوغ الرعشة الجنسية مباشرة، أو تدفع ببعضهم الآخر إلى ممارسة العادة السرية لبلوغ الرعشة بعد أن يكونوا قد وصلوا إلى مرحلة من الإثارة والهياج الكامل.

لكن ثمة شباب آخرون يجدون أنفسهم، ومن دون أن يقصدوا في خضم وسائل الإثارة الحديثة التي باتت تعترض طريقهم بشكل أو بآخر.. وهم يفاجئون، بأن وسائل الإثارة تفتح لهم طريقا ما كانوا يرغبون بسلوكه، لكن من الصعب عليهم مقاومته إذا وقعوا في شباكه أبرز وسائل الإثارة الجنسية: ولعل أبرز وسائل الإثارة، المشهد العاطفي الحار الذي يمكن أن يشاهده الشاب في التلفزيون، في سياق فيلم سينمائي عربي أو أجنبي، تتبادل فيه البطلة والبطل قبلة طويلة، وهو مشهد بات طبيعيا في عرف الرقابة عموما، وهو قد لا يعني شيئا بالنسبة لرجل متزوج يمارس الجنس بشكل كامل، لكنه يبدو محفزا ومثيرا للخيال الجنسي بالنسبة للشاب المراهق. وثمة الصور شبه العارية التي باتت تحفل بها المجلات، أو التي يتم تداولها بين المراهقين، والتي بات الحصول عليها عن طريق المواقع الإباحية على شبكة الإنترنت أمرا رائجا بكثرة،

وصولا إلى المحطات التي تعرض أفلاما جنسية إباحية، والتي قد يقع الشاب عليها مصادفة وهو يقلب بين المحطات الفضائية، لكنه قد يجد نفسه بعد فترة منساقا للبحث عنها. وثمة النكت الجنسية أو قصص المغامرات المبالغ بها التي تروى بكثرة في المجالس الاجتماعية. سبعة طرق لمقاومتها: وهنا يمكن القول أن الشباب بإمكانهم أن يقاوموا كل وسائل الإثارة تلك، متى وضعوا نصب أعينهم، أن الانجراف فيها، أمرٌ يحمل لهم الضرر والأذى، فيلتهم وقتهم، ويستنزف أموالهم وصحتهم، وقد يحول دونهم ودون بلوغ ما يبحثون عنه من نجاح دراسي أو مهني. إلى جانب القناعة وقوة الإرادة، ثمة وسائل وخطوات يمكن ابتاعها في حياتنا اليومية.

١- غض البصر عموما عما تعتقد أنه يمكن أن يشكل عامل إثارة جنسية بالنسبة لك، وأنت أقدر على تحديد ما هي تلك المثيرات بنفسك.

٢- الابتعاد عن الوحدة، والاندماج في الجلسات الأسرية والعائلية؛ لأن وجودك في غرفة مغلقة لوحدك، يؤدي إلى التفكير بأن لديك الفرصة لكي تقوم بعمل ما لا تستطيع عمله وأنت بين آخرين.

٣- ممارسة هواية فكرية أو فنية أو ذهنية مثل القراءة أو الرسم أو التصميم الجرافيكي.. أو أية هواية تحبها يمكن أن تملأ وقت فراغك.

٤- ممارسة هواية رياضية تتطلب جهدا جسديا؛ لأن هذه تؤدي إلى تفريغ طاقتك الفائضة، والوصل بك إلى السرير وأنت مستعد للنوم تماما، ومن دون أن تجد الوقت لتخيلات جنسية تجعلك تلجأ لممارسة العادة السرية قبل النوم.

٥- الابتعاد عن تناول الأطعمة التي تؤدي إلى تحقيق نوع من الإثارة أو الحرارة الجسدية مثل البهارات والشوكولا والأطعمة الحارة.

٦- تحديد أهداف وطموحات مرحلية تسعى لتحقيقها، بما يخلق لديك حالة إصرار وترقب تغطي قليلا على الفراغ العاطفي.

٧- إقامة علاقات صداقة مع زملاء أو رفاق تثق بهم، وتشاركهم نشاطاتك الخاصة لكن رغم ذلك، يبقى التأكيد على أهمية الإيمان الشخصي والإرادة، والتفكير المتوازن، والنظر إلى الدافع الجنسي باعتباره حالة مرتبطة بالزواج المشروع هو السند الحقيقي لأية مقاومة تصل بك إلى بر الأمان.

هل ممارسة الجنس على الإنترنت يعتبر خيانة زوجية؟

بالرغم من أن الجواب واضح وضوح الشمس إلا أن ١١،٦ بالمائة من عينة الاستطلاع الأسبوعي حاولوا إخفاء الشمس بغربال، وقالوا بأن ممارسة الجنس على الانترنت لا يعتبر خيانة زوجية. ولكن لنكن واقعيين ماذا سيكون رد فعلك لو قمت بفتح البريد الخاص بخطيبك أو زوجك أو صديقك ووجدت رسالة من نوع آخر في بريده؟ بمعنى أوضح رسالة غرامية من فتاة تحمل توقيع "صديقتك المحبة على الانترنت".لابد أنك ستشعرين بالغضب، ولكن ماذا لو وجدت رسالة تحتوي على محتوى جنسي؟ لا بد أنك ستشعرين بالغضب أيضا، ولكنك ستشعرين أكثر بالخيانة. وماذا لو ضبطت شريكك يتصفح مواقع إباحية على الانترنت، وماذا لو وجدتيه يغازل امرأة أخرى على الانترنت. وماذا لو قال لك إنه مجرد لهو وتقليب صفحات لا أكثر!! وماذا لو كان العكس، ماذا لو كانت شريكتك تعيش حياة مزدوجة، وقصة غرامية على الانترنت؟؟ وماذا وماذا؟

لقد دخل الانترنت إلى حياتنا، وأصبحت العديد من أمورنا العامة والشخصية مرتبطة بالحاسوب بشكل أو بآخر. ولكن كيف نمنع أنفسنا من الوقوع في شرك الشبكة العنكبوتية مع كل الإغراءات التي تقدمها، من خصوصية وسرية، وحياة أخرى خيالية، والعديد من الأمور التي لو أردنا أن نخوض بها لاحتاجنا ذلك أياما.

للأسف يعتقد الكثير من الرجال أن تصفح المواقع الإباحية، ومراسلة الفتيات في مواقع الدردشة العامة، والانخراط في علاقة على الانترنت أمر غير ضار للعلاقة الزوجية، وكأنه شيء من الخيال أو اللهو البريء. ولكن الحقيقية أكبر من هذا فهذه المواقع المفتوحة للدردشة السهلة، والصور الإباحية، والتي تروج للعلاقات الجنسية على الانترنت تولد نوعا من الارتخاء في العضلات التي تحيط بالعلاقة الزوجية وتجعلها ضعيفة، ومتهالكة أمام أتفه الأسباب. بالإضافة إلى الجزء الأخلاقي من الموضوع، حتى لو أنه كان مجرد تصفح بريء- كما يدعي بعض الرجال- لبعض المواقع الإباحية فإنه يبقى خيانة.

ولكن كيف يكون ذلك؟ يؤدي تصفح المواقع الإباحية إلى الرغبة في معرفة المزيد عن العلاقات الجنسية، والعلاقات الجنسية المنحرفة كذلك، الأمر الذي قد يسبب إدمانا لدى الشخص على تصفح هذه الصور الإباحية وابتعاده عن الواقع، وعن

عائلته، وعمله، أو قد يؤدي به إلى الرغبة في تطبيق ما يحدث في الصور على الواقع، فإذا رفضت الشريكة هذه الممارسة المنحرفة، فقد يقود ذلك الرجل إلى البحث عن بائعات هوى لا يترددن في القيام بأي شيء، وهذه خيانة زوجية واضحة.

ثانيا، الانخراط في علاقات مع فتيات على مواقع الدردشة العامة، لا يخلو من جزئية الخيانة، فالرجل قد يضيع الكثير من وقته، ووقت عائلته في التحدث مع هذه الفتاة أو تلك، ويطلعها على أخباره، وأسراره الشخصية، والزوجية أحيانا كثيرة، وهذه خيانة للثقة الزوجية، بالإضافة إلى انخراطه في سلسلة من الأكاذيب سواء على الفتاة الخيالية أم على الشريكة التي تنتظر أن ينتهي زوجها من عمل جدول لموازنة الشركة للمرة الخمسين.

بالإضافة إلى كل ذلك، فالخيانة الجنسية تبدأ من الدماغ، ومن الخيال بالتحديد، فالرجل أو الفتاة اللذان ينخرطان في علاقة جنسية على الانترنت غالبا ما يتبادلان الصور، والمعلومات الخاصة، والمشاعر الجنسية وهذه كلها انتهاكات واضحة للعلاقة الزوجية سواء للرجل أو الفتاة أو لكلاهما، فما قد يبدأ كتعارف بريء قد ينتهي بفضيحة جنسية كبرى؛ لأن العقل سيتوقف عن استيعاب هذه الأفكار الخيالية ويطالب بواقع ملموس وحسي، وعندها فقط ستثبت الخيانة، ولكن لماذا ننتظر حتى يصل الأمر إلى العلاقة الجسدية لنصفها بالخيانة، هي خيانة منذ أول كلمة نطلب فيها التعارف على شخص أخر غير الشريك لأي سبب كان. وهذا ما قاله ٨٨,٤ بالمائة من العينة، مما يشير إلى أن نسبة الوعي حول العلاقات الجنسية سواء الحقيقية أم الخيالية مرتفعة بل ومطمئنة في مجتمعنا العربي.

الفصل الثامن

مأكولات صحية

ليلة ساخنة.. تبدأ من المطبخ

يعتقد الجميع بأن وجبة الطعام الرومانسية المثالية تشمل الكثير من النبيذ واللحوم، وحلوى الشوكولا الغنية – ولكنها في الحقيقة الوصفة المثالية للنوم. أن أفضل طريقة للحفاظ على الغرائز الجنسية مشتعلة هو تناول وجبة طعام خفيفة. وإتباع حمية قليلة الدسم، منخفضة الكولسترول ومشبّعة بالبخار، وبالإضافة إلى القيام بالكثير من التمارين الرياضية (لتحسين الصحة العامّة - ومجرى الدمّ إلى أعضاء التناسلية)، وهكذا يمكنك والشريك أن تتمتعا بحياة جنسية صحّية لعدّة سنوات.

نصائح عامة:

- إذا كان جيد لصحتك العامّة، فهو جيد للجنس، أيضا. تتضمّن هذه الحمية اختيارات المتوازنة من الغذاء القليل الدّسم التي ستبقيك نشيطة.
- يقال بأن أفرودايت ولدت من البحر، لذا فإن العديد من أنواع المأكولات البحرية لها سمعة بأنها مقوية جنسيا. تتضمّن خطة الغذاء اللذيذة هذه خيارات من المأكولات البحرية ستجعلك تشعرين بالإثارة.
- التوابل مثل الكاري، الكمون والكايين تبعث الدفء في الجسم. وتتضمّن هذه الحمية مقبلات تحتوي على كمية مناسبة من هذه التوابل تكفي لتسخين الأمور

الفطور:

خيار ١:

فراولة مغمسة بالسكر المطحون.

عصير البرتقال الطازج

بيض مخفوق (عجة)

قهوة بالحليب

خيار ٢:

نصف فاكهة كريب مع كرز مارشينو

سلمون مدخّن على خبز محمّص مع جبن أبيض خال من الدهن، وبصل وخسّ أحمر

قهوة طازجة

خيار ٣:

فطائر "بانكيك"

توت طازج

عصير فاكهة الكريب

كابتشينو

الغداء:

خيار ١:

شوربة الفراولة

أجبان متنوّعة مع بسكويت من الحبوب الكاملة

سلطة هليون بالحامض والخل

أجاص

خيار ٢:

سلطة نيكوزي

خبز محمص بالثوم

شوكولا فدج خالية من السكر

خيار ٣:

بيتزا فرنسية

زيتون متنوّع

تفاح مقطّع مع ثمار مجفّفة

العشاء:

خيار ١:

محار

سلطة خضراء

خبز مخمّر يابس

أجاص مسلوق

خيار ٢:

دجاج مقلي مع خرشوف

أصابع من خبز جبن البارمجان

سلطة خضراء

التوت طازج مغمس بالشوكولا

خيار ٣:

سرطان البحر

سلطة سبانخ

لفّائف الخضار

فطيرة الشوكولا قليلة الدسم

نصائح وتحذيرات:

- قدمي أنواع مختلفة من الأطعمة بنكهات مختلفة.
- قدمي أطعمة تعرف بقدرتها على تحفيز الشهوة الجنسية مثل الأرضي شوكي، المحار، والفراولة والشوكولا.
- لا تتناولي أطعمة دهنية، خصوصا مساء ليلة الزفاف. يستغرق الدهن وقتا طويلا للهضم، مما يعني تدفق الدمّ إلى النظام الهضمي بعيدا عن الجهاز التناسلي.
- لا تتناول الكثير من الكحول. القليل من الكحول قد يخفف التوتر، ولكن الإكثار من الكحول يسبب فتور المشاعر الجنسية.

الحليب كامل الدسم يزيد من خصوبة النساء

أفادت أحدث البحوث الأمريكية أن تناول النساء للحليب ومنتجاته كاملة الدسم بدلاً من الخالية أو قليلة الدسم يقلل من خطر الإصابة بالعقم لديهن.

وأوضحت البحوث التي أجرتها كلية هارفارد للصحة العامة ونشرت نتائجها صحيفة نيويورك تايمز أن النساء اللاتي يتناولن منتجات الألبان كاملة الدسم تكون إمكانية إصابتهن بالعقم وضعف الإباضة أقل بنسبة ٢٧٪ مقارنة مع اللاتي يفضلن منتجات الحليب منزوعة الدسم.

وأكدت الدراسة التي أجريت على عدد من النساء اللاتي ليس لهن تاريخ مرضي له علاقة بالعقم أو ضعف الإباضة منذ ثماني سنوات، وبحسب جريدة "الغد" الأردنية أن تناول الحليب ومنتجاته كاملة الدسم يقلل من فشل احتمالات الإباضة إلى ٥٠%.

حمية غذائية لتحسين النشاط الجنسي!!

الكثير من الأطعمة تقوي الصحة الجنسية وتحسن مظهر البشرة وملمسها وتزيد النشاط والشعور بصحة جيدة. الزنك بشكل خاص يقوي الصحة الجنسية الضعيفة، فهو بالإضافة إلى زيادة الخصوبة وتقوية حاستي الذوق والشم وتنظيم عمل الحيوانات المنوية، يعزز التطورات البدنية.

تحتوي لائحة الطعام التالية مختلف الأطعمة المتفاوتة الفائدة التي تقوي الشهوة وتحسن الصحة الجنسية:

وجبة الفطور:

التين والموز والتوت بالإضافة إلى السكر. التين والموز يقويان الطاقة الجنسية في حين أن التوت يقوي الخصوبة.

وجبة الغداء:

إعداد طبق من لحم صدر الدجاج البارد المقطع مع قطعة من الجبن.هذان النوعان يحتويان كمية كبيرة من الزنك. يقدم هذا الطبق مع طبق صغير من سلطة تحتوي على الطماطم بالإضافة إلى الأفوكادو التي تحتوي على قدر من فيتامين هـ الذي يقوي البشرة ويجعلها ناعمة. تضاف إلى السلطة كمية من ورق الريحان الطازج المفروم وشرائح من جبن الموتزاريلا، ثم يضاف بعض زيت الزيتون وقليلا من الخل

وجبة العشاء:

هذه الوجبة تتألف من فتيلة (فيليه) لحم الخاروف أو العجل. تقلي بقليلا بالزيت،مع شيء من الروزماري، إلى أن يحمّر لونها، ويرش عليها قليل من النبيذ الأحمر. بالإمكان إعداد بيلاف الأرز البني، وشوي اللحم أثناء طبخ البيلاف.

إعداد بيلاف الأرز - كمية تكفي لشخص واحد: ٧٥ ميليليتر (آونستان ونصف) من الأرز. يوضع قليل من الزيت في قدر متوسط الحجم. يفرم رأس بصل صغير ثم يقلى حتى يبدأ لونه يتغير. يضاف الأرز إلى البصل ويقلب إلى أن يبدأ الزيت والبصل بالالتصاق بالأرز. تغلى محتويات القدر، ثم يضاف إليه ١٥٠ ميليليتر من الماء المغلي. تضاف ملعقة صغيرة من الملح. يترك القدر على النار إلى أن يغلي. تخفض الحرارة إلى درجة منخفضة جدا. يغطى القدر ويترك على النار مدة ٣٥- ٤٠ دقيقة دون رفع غطاء القدر.

عندما ينضج الأرز، تضاف إليه كمية من اللوز المقشور المحمص ويقلب ليختلط بالأرز. يقدم مع اللحم المطبوخ على البخار. اللحم الأحمر والأرز البني واللوز كلها تشكل مصدرا ممتازا للزنك.

الحلويات بعد الأكل:

تذاب قطعة من الشوكولا الغامقة، وتستعمل كغميس يغمّس فيها حب الفراولة

الطازج (يغمس حب الفراولة في الشوكولا واحدة فواحدة عند الأكل(. الفراولة غني بفيتامين ج الكثير الأهمية، ويقوي الطاقة الجنسية. والشوكولا تحتوي على مادة كيماوية طبيعية تغذي الدماغ وتعطي الشخص الشعور بالسرور والسعادة. تحتوي الشوكولا أيضًا على مادة منبهة وعلى مادتيّ الثيوبرومين والكافيين، وهذه كلها تزيد القوة الجنسية لفترة.

مواد طبيعية للتقوية الجنسية

عزيزي طالب القوة الجنسية لا تتناول البدائل الطبيعية أو الأدوية النباتية أو العشبية قبل التقيد بالشروط والنصائح التالية لا تستخدم أي دواء طبيعي أو عشبة دون الرجوع إلى طبيبك المختص، الذي يتابع ملفك الطبي ويعرف أمراضك وأعراضك السريرية. يمكنك شراء هذه المواد من متخصص بالعلاجات الطبيعية، وليس من تاجر عادي لا يعرف دواعي وموانع استخدامات الدواء، إذ أن لهذه المواد جرعات محددة وتؤخذ بأوقات معينة أيضًا وإذا تناولت العلاج الطبيعي بعد استشارة طبيبك وحصلت لك أعراض جانبية، أوقف هذا الدواء فورًا وتلقائيًا، ثم راجع الطبيبانتبه إلى أن بعض العلاجات الطبيعية هي عبارة عن سموم، فمثلاً " الذبابة الأسبانية " وبالتحديد مسحوق هذه الذبابة، قتل الكثيرين، كذلك فإن عشب " اليُوهنبين "Yohimbine الذي يزرع في غرب أفريقيا أدى إلى وفاة كثيرين، وهو حاليًا يستخدم طبيًا بجرعات وعيارات قليلة وبحذر شديد هناك أدوية طبيعية كثيرة تُدعى أيضًا "البدائل لمعالجة الضعف الجنسي وعدم القدرة على الانتصاب السليم "، وهي تضم الأعشاب والحشائش والمأكولات البحرية أو البحريات والفواكه والخضار واللحوم والمكسرات والحشرات والبهارات والفيتامينات والمعادن والعسل

الفيتامينات

كل الفيتامينات مهمة لصحة الإنسان عمومًا، ومجموعة فيتامينات (ب (B، وكذلك فيتامين (أ، (A وفيتامين)س، (C وكلها جيدة، إلا أن فيتامين (إي،(E يساعد على إنتاج هرمونات الذكورة وتجديد الخلايا

البهارات

بشكل عام، فإن الدور الرئيسي للبهارات يتمثل بكونها محرّضة جيدة للدورة الدموية الموضعية وهذا يساعد في حالات الضعف الثانوية ومن البهارات الأكثر فاعلية نذكر: الفلفل، الزنجبيل، وجوزة الطيب

المعادن

المعادن موجودة كجزء من المواد الغذائية، وهي كلها جيدة للصحة العامة. لكن الزنك مهم جدًا لصحة الرجل، وإذا اختل الزنك في غذاء الطفل فإن ذلك يؤثر على مستوى قدرته ومستوى الإخصاب عنده في سن النضج. كما أن قلة الزنك لدى الرجل الناضج تقلل لديه الدافع، المنجنيز معدن مهم كذلك للإخصاب، إضافة إلى الأحماض الأمينية الأساسية Essential Fatty Acid فهي مهمة لحفظ الصحة عمومًا

اللحوم

اللحوم مادة غذائية غنية بالبروتين (الزلال) والأحماض الأمينية الأساسية التي تعتبر مهمة لحفظ الصحة عمومًا

العسل

في العسل تركيبة غذائية خاصة، من ضمنها مجموعة فيتامين B، سهلة الامتصاص.وهو بتركيبته الخاصة يزيد قدرة الرجل الجنسية، ويرفع من مستوى الإخصاب عنده.وسمي " شهر العسل " بهذا الاسم لأن العرسان في أوروبا كانوا قبل قرون عديدة يشربون العسل طوال الشهر الذي يسبق الزواج لأجل الإخصاب.

الحشرات

يأتي " الجراد " كأول حشرة ذات سمعة طيبة في إعطاء المقدرة الجنسية والطاقة والحيوية نظرًا لغناه بالبروتين وقرون بعض الحيوانات التي تطحن وتلتهم، كما في أفريقيا، أو تعجن وتخبز، كما في اليابان، لها تأثير جيد على تنشيط الطاقة أما أشهر حشرة حازت على سمعة مهمة في هذا المجال، فهي " الذبابة الأسبانية " رغم ذلك أدت إلى موت الكثيرين

الخضار

تأثير الخضار لا يكون مباشرًا على القدرة الجنسية، بل تعطي الخضراوات فاعليتها على المدى البعيد بحيث تجعل الصحة أفضل لكن هناك بعض أنواع الخضار تعتبر أكثر تأثيرًا وأكثر مباشرة في فعلها، مثل: الزيتون، حيث أن فيه مادة كيميائية معينة تسمى Bromocriptine لها تأثير على مركز الإخصاب في دماغ الإنسان

المكسرات

المكسرات غنية بالحديد والزنك والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والفيتامين E بالإضافة إلى غناها بالأحماض الأمينية وهذه المواد جيدة وتقود إلى زيادة إنتاج الهرمونات عند الرجل والمرأة. ومن أشهر المكسرات نذكر: اللوز، الجوز، الكاجو، والعنجك

المآكل البحرية

تعتبر المأكولات البحرية، بكل أنواعها، ذات تأثير فعال على الطاقة الجنسية عند الرجل بصورة خاصة. ويرجع ذلك إلى كمية الزلال والحامض الأميوني الذي يلعب دورًا مهمًا في زيادة درجة الخصب (الإخصاب)، بالإضافة إلى مقدار المعادن والفيتامينات التي تحتويها البحريات. ويأتي " الكافيار "، وهو بيض سمك الحفش، في المرتبة الأولى على رأس لائحة المواد البحرية المقوية والمنشطة للجنس ثم يأتي في الدرجة الثانية، بعده " المحار " الغني بمادة الزلال (البروتين) العالية... ويُحكى عن "كازانوفا " تناوله حوالي ٥٠ محارًا في اليوم لأخذ الطاقة التي تساعده على المغامرات العاطفية التي اشتهر بها ويأتي " الروبيان " ليحتل المرتبة الثالثة، في كونه محرضًا ومهيجًا جيدًا وفعالاً إلا أن مشكلة الروبيان هي في زيادة الكولسترول فيه بطبيعة الحال، كل المأكولات البحرية جيدة وإنْ لم تكن بأهمية وفاعلية الكافيار والمحار والروبيان. بقى أن نقول أن خلطة الأسماك الصغيرة المخللة، والتي تعرف عند المصريين بـ " الفسيخ " وعند الإيرانيين بـ " المهيادة " هي وجبة جيدة للرجل نظرًا لكثافة الزلال فيها

الفواكه

تحتوي الفواكه على نسبة كبيرة من الفيتامينات، أهمها وأشهرها: فيتامين A وفيتامين C وعنصر "البورون " القادرة على إعطاء الجسم صحة ونضارة لكن شهرة الفواكه جاءت لربطها بقصص وأساطير لا مجال لذكرها وأكثر فاكهة أو ثمرة لها مصداقية علمية بتأثيرها على الطاقة هي " التمر " ففي دراسة رائعة قام بها الباحث السعودي " الورثان " على مجموعة أخرى من زملائه وجد أن التمر يحتوي على أحماض أمينية وسكريات وفيتامينات ومعادن متنوعة، وهي جميعًا مواد هامة للحفاظ على التوازن الطبيعي عند الناضجين. ومع أن كل التمور تحوي عنصر " البورون " بشكل كبير، وهو عنصر أكدت الدراسات فاعليته في علاج الكثير من الأمراض، إلا أن عنصر "البورون " يؤثر على الهرمون الذكري والأنثوي معًا، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر إن تناول التمر يقلل الإصابة بالضعف الجنسي، ويجعل الدافع العاطفي أقوى وخصوصًا التمر البرحي

الأعشاب

أبرز الحشائش والنباتات العشبية المساعدة على تقوية وتنشيط المقدرة الجنسية هي الفاغرة الأمريكية هي شجرة صغيرة شوكية تنمو في كندا، وتستخدم أساسًا في تخدير الآلام البدنية، وخصوصًا آلام الأسنان، لكنها تستعمل كذلك لمعالجة بعض حالات العجز الجنسي

الجينسينغ

نبات صيني عرف شهرة كبيرة بوصفه النبات الأساسي الذي يحرض الطاقة الشهوانية، وقد كذب ذلك بعض العلماء، ولكن من الواضح أن له تأثيرًا جيدًا على الصحة عمومًا الكورانا شجرة موجودة في غابات الأمازون الممطرة، وثمرة الشجرة مصدر يعيد للطاقة حيويتها حسب تجربة سكان المنطقة

القصعين

نبات يمكن زراعته في أية حديقة أو داخل المنزل ويشبه " المرمية ". تستخدم أوراقه

ودهنه وبذوره، واستخدامه المباشر يتعلق بعلاج مشاكل القدرة الجنسية عند الرجل وهو منتشر بكثرة بين الأمريكيين وعند معظم سكان العالم الجذر الأحادي الكاذب موطن هذه الشجرة الموسمية في المناطق الرطبة في أمريكا. وهي لا تستعمل وحدها ولكن مع مجموعة أخرى من الأعشاب كوصفة شاملة لمشاكل العنة والعقم

الكولا

موطن هذه الشجرة الكبيرة التي تنمو فيها مكسرات الكولا، التي تستخدم استخدامات عديدة، هو غرب أفريقيا، أن بذور هذه الشجرة منشطة فعالة للأعصاب عمومًا وبالتالي يؤدي تأثيرها إلى فوائد تتعلق بمشكلة العنة والعجز الجنسي لسان الغزال نبات متسلق يعيش في جنوب أمريكا، يتم استعمال أوراقه فقط اشتهر الهنود الحمر في أمريكا باستخدامه من أجل إثارة وتحريض الرغبة الجنسية

الداميانا

شجيرة تزرع في الجنوب الأمريكي والمكسيك، تستخدم أوراقها وسيقانها للحيوية العامة وخصوصًا لدى الرجال المتقدمين في السن (الكهول)

الصفصافة اللحائية السوداء

هي أحد أنواع شجر " الويلو " الموجودة في أمريكا. لها فاعلية كبيرة في زيادة الرغبة والمقدرة التناسلية - الجنسية عند الرجل

الفصفصة

نبات فطري ينمو لوحده في الطبيعة، خصوصًا في أوروبا. تستخدم أوراقه وسيقانه ويعتبر غنيًا بالخمائر)الأنزيمات) التي تحرّض على إعطاء تغذية جيدة في الدم. وبه نزعة بناء خلايا، وهذا بالطبع يفيد في إحداث صحة الدم ومساعدة مسألة الضعف (العجز) الجنسي

المريقة

هي نوع من الأعشاب الموجودة على شكل شجيرة تزرع في أمريكا بالذات. أشهر

فوائد هذا النبات تنظيم عمل الدورة الدموية، وله تأثير إيجابى على الجهاز الدموي بشكل عام فهو معالج مفيد للضعف الجنسي، اعتمادا على مسألة تنشيط فاعلية الدورة الدموية

الزنبقة الأمريكية البيضاء

موجودة في الطبيعة وبدون زراعة، خاصة في أمريكا. تستعمل جذورها وأوراقها معقمة ومهدئة لتهيجات البروستاتا وكما نعلم فإن أحد أسباب مشاكل العجز الجنسي لدى الرجل في العمر المتقدم هي أمراض البروستاتا

سيدة النوم

هذه النبتة ذات الورود الكبيرة الشبيهة بالأوركيد تنمو في أوروبا وأمريكا، وأحد أسمائها المعروفة بها هو " جذر الأعصاب "، وذلك لفاعليتها في إزالة التوتر والخوف العميقين، واللذين يعتبران عاملاً أساسيًا وحاسمًا في إحداث الضعف الجنسي

اللحاء البيروني

هذه الشجرة دائمة الاخضرار ويستخدم منها اللحاء فقط، تنمو في جاوا والهند. ولها استعمالات كثيرة، ومنها أنها تستخدم كعلاج مساند لعلاج آخر بهدف مداواة انعدام الرغبة والعجز الجنسي

أزيرون الحدائق

نبتة برية موجودة بكثرة في إيران، تستخدم منها برعم الوردة قبل التفتح أو أوراق الورد بعد التفتح. وهذه النبتة تحتوي على هرمون عال يتم استعماله لعلاج مشاكل الضعف الجنسي

وصفات مقوية

عصير الجزر مع البيض البلدى يشرب منه كوب يوميا فإنه مقوى ومنشط حب العروس يشرب كالشاي السورنخان معجونا بالعسل يؤخذ كالمربى ملعقة صغيرة بعد الإفطار السورنخان خميرة العطار قدر فنجان- مطحونة- مع ٢ ملعقة كبيرة

من الزنجبيل وملعقة كبيرة من الفلفل الأسود و٢ ملعقة كبيرة من الخولنجان ويخلط جميعا ويعبأ وتؤخذ قدر ملعقة صغيرة تنقع في اللبن من المساء للصباح ثم تحلى بملعقة عسل ويضاف عليها ثلاث بيضات بلدي ويشرب ذلك فإنه من المقويات

طلع النخيل مع عسل النحل

أغذية مفردة: البقدونس، البصل، الجرجير، الجزر، الكرفس، الخس، الخرشوف، القلقاس، الحرمل، الحبة المرة، حبة البركة، الصندل، الزعفران، الحبهان، حب العزيز، الزنجبيل القرنفل يُشْرَب منه ملعقتان على الريق مدقوقا ومضافا إلى الحليب الخولنجان مسحوقا ويضاف إلى لبن أو حليب ويشرب على الريق

الأسماك واللحوم بأنواعها

الزنخبيل والفلفل الأسود والقرنفل والمستكة وبذر الفجل يطحن منهم أجزاء متساوية وتغمر مع عسل أبيض وتوضع على النار حتى تنضج، يؤخذ منه ملعقة صغيرة مغلي ورق السمسم مع بذر الكتان شربا يؤخذ مزيج من الحبة السوداء وزيت الزيتون واللبان الذكر ينقع الحمص حتى يلين ويؤكل منه، ويشرب من ماء النقع مع العسل

الفهرس

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الثامن